MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 6 — SIERPIEŃ 1936 CENA: GROSZY 40, KWARTALNIE — Zł. 1.—



Twarz po peeling'u (rodzaju chirurgji estetycznej). Szczegóły wewnątrz numeru.

O durze brzusznym
najaktualniejszej chorobie

NIEBEZPIECZNI REKONWALESCENCI

Na każdym kroku zwraca naszą uwagę barwny plakat, ostrzegający nas przed durem brzusznym. Widnieje na tym plakacie napis: „Myjcie owoce — myjcie ręce". Nie jest to tylko czczy frazes, ale nakaz o doniosłej treści społecznej. Dur brzuszny w okresie epidemji zabiera znaczny odsetek ofiar, pomijając już fakt, że chory, powracający do zdrowia, przez kilkutygodniową conajmniej bezczynność staje się nietylko niepożytecznym członkiem społeczeństwa, ale ciężarem zdrowych. Często też po powrocie do zdrowia jest on czynnikiem rozpowszechniającym zarazę przez to, że przez długi czas już, będąc zdrowym, wydala wraz z kałem prątki duru i w ten sposób pośrednio staje się roznosicielem choroby. Ci niebezpieczni rekonwalescenci są to t. zw. „nosiciele".

Akcja prowadzona przez wydział zdrowia zmierza do tego, aby ogół społeczeństwa uświadomić o niebezpieczeństwie tyfusu (duru brzusznego). Niemyte owoce, nieprzegotowana woda lub mleko często są siedliskiem bakteryj durowych, a roje much oblepiające te produkty są idealnemi przenosicielami niebezpiecznych prątków. Tem się też tłumaczy fakt, że epidemje tyfusu wybuchają zwykle pod koniec lata, lub na początku jesieni, bo przecież w tym okresie najwięcej jest owoców i najliczniej lęgną się muchy.

SIEDLISKA CHOROBY.

Woda nieprzegotowana, a pobrana ze studni źle zaopatrzonej zawiera zarazki chorobotwórcze, które dostały się do niej z pobliskiego dołu kloacznego przez t. zw. grunt przepuszczalny, piaszczysty. Dlaczego z dołu kloacznego? Gdyż jest on zbiornikiem wydalin ludzi zdrowych, chorych lub rekonwalescentów. Wśród chorych mogą być tacy, którzy wydalają prątki durowe zaś wśród rekonwalescentów wyżej wspomniani „nosiciele".

Ten sam dół kloaczny może być akcją wypadową dla przenosicieli choroby, jakimi w pierwszym rzędzie są muchy, lęgnące się w obfitej ilości i przenoszące prątki na owoce i inne produkty spożywcze.

Ale nietylko woda ze studni wiejskiej jest siedliskiem choroby. Również i nieodpowiedni stan wodociągów miejskich, pozwalający na zanieczyszczenie wody do picia zawartością sieci kanalizacyjnej może być przyczyną wybuchu epidemji.

Należy też zwrócić uwagę na zarażanie się durem przy użyciu tak rozpowszechnionego produktu spożywczego jakim jest mleko. Wystarczy w zagrodzie wiejskiej jakiś niedbający o czystość „nosiciel", aby wśród odbiorców tego mleka wybuchła epidemja duru. Są to t. zw. epidemje mlekowe, które zawsze mamy do „zawdzięczenia" niehigjenicznym mleczarzom.

ZAPOBIEGANIE.

Jakże walczyć z temi źródłami epidemji i jak zapobiegać jej rozpowszechnianiu? Akcja uświadamiająca społeczeństwo o konieczności przestrzegania czystości w życiu codziennem, a zwłaszcza w związku ze spożywaniem pokarmów jest bezwzględnie pożyteczna, ale przecież zdajemy sobie sprawę z tego, że to wyłącznie nie wystarczy. Chorzy muszą być bezwzględnie izolowani od ludzi zdrowych i umieszczani w szpitalach. Opieka pielęgniarska winna odnosić się nietylko do chorego, ale i musi baczyć, aby wydaliny chorych, ich bielizna, lub przedmioty, pozostające w bezpośrednim związku z nimi nie stały się nowem źródłem zakażenia. W tym celu należy pamiętać o środkach odkażania (środki zabijające bakterje chorobotwórcze).

ŚRODKI ODKAŻAJĄCE

Do najczęściej stosowanych należy t. zw. mleko wapienne, służące do odkażania mas kałowych. Praktycznie robi się to w ten sposób, że do wypróżnień chorych dodaje się pewną ilość wyżej wspomnianego mleka wapiennego, pozostawia się w naczyniu na okres dwuch godzin, poczem dopiero można je wylać do ubikacji. Mocz chorych (prątki durowe mogą również i tą drogą się wydalać) odkaża się przez dodanie 5-procentowego roztworu kwasu karbolowego, bieliznę zaś przez moczenie w roztworze mydła z dodatkiem 3-procentowego roztworu kwasu karbolowego. Następnie gotuje się tę bieliznę do wrzenia. Wtedy mamy pewność, że jest ona w zupełności odkażona.

KONTROLA „NOSICIELI"

Ale jak wyżej wymieniliśmy, nietylko chorzy przedstawiają niebezpieczeństwo dla otoczenia. Winniśmy również pamiętać o rekonwalescentach t. zw. nosicielach. Każdy z nich przed wypisaniem ze szpitala i przed powrotem do zajęcia, o ile ono dotyczy kontaktu z produktami spożywczemi (np. roznosiciel mleka, sprzedawca owoców i t. p.) *winni być specjalnie kontrolowani na t.zw. nosicielstwo*, czy ewentualnie wydalają prątki durowe z kałem. Jeśli rekonwalescent w dalszym ciągu wydala prątki, konieczny jest dalszy nadzór: winien być przedewszystkiem odseparowany od swego zajęcia i to na tak długi okres czasu, póki przez swe *nosicielstwo* stanowić będzie groźne niebezpieczeństwo dla ogółu. Zbyteczne jest chyba dodawać, że również wydaliny jak i bielizna „nosiciela" winny być podobnież odkażane jak u chorych. Chodzi mi o podkreślenie, że właśnie opieka nad chorymi i nad rekonwalescentami-„nosicielami" winna być zorganizowana przez władze sanitarne, gdyż tylko w ten sposób można sobie wyobrazić racjonalną i ścisłą kontrolę.

SZCZEPIONKI

Najważniejszym sposobem ustrzeżenia szerokich mas ludności przed durem brzusznym jest t. zw. szczepienie. Jest to zdobycz (jeżeli chodzi o dur brzuszny) ostatnich lat: wojna światowa dała pod tym względem duże doświadczenie, gdyż w wojsku szczepiono masowo i w znacznym stopniu udało się zmniejszyć natężenie epidemji. Przekonano się mianowicie, że osoby szczepione, aczkolwiek nie są zupełnie wolne od niebezpieczeństwa zachorowania, to jednak możliwość zachorowania jest znacznie mniejsza, mniej prawdopodobna. Przekonano się również, że skoro osobnik szczepiony zachorował, to przebieg schorzenia był stosunkowo łagodny i odsetek śmiertelności wśród chorych — szczepionych był minimalny.

Cóż to jest ta szczepionka? Jest to produkt wytworzony z zabitych prątków durowych wprowadzany do organizmu w celu uodpornienia, to znaczy, wytworzenia w organiźmie t. zw. przeciwciał, mających zdolność zwalczania prątków żywych t. j. takich, które przez przedostanie się do organizmu powodują zachorowanie. W czasie wojny stosowano zazwyczaj szczepionki podskórnie. Ostatnio rozpowszechniła się metoda szczepienia doustnego w postaci tabletek; jest to t. zw. szczepionka prof. Beszedki. Trzeba pamiętać o tem, że szczepienie ma

tylko wtedy wartość, o ile zakażenie mogące spowodować chorobę nastąpiło w kilka tygodni po szczepieniu, gdyż tyle czasu musi upłynąć dla uodpornienia organizmu.

PRZEBIEG CHOROBY

Okres czasu, jaki upływa od chwili zakażenia, t. j. wtargnięcia prątków do ustroju, do chwili pojawienia się pierwszych objawów choroby jest różnie długi i trwa od tygodnia do trzech. Zazwyczaj choroba zaczyna się od dreszczy, bólów i zawrotów głowy i bólów kończyn. Gorączka się wzmaga stopniowo, osiągając po kilku dniach temperaturę 39—40 stopni. Ten okres wysokiej ciepłoty trwa około tygodnia, poczem gorączka zaczyna się obniżać, a pod koniec czwartego tygodnia spada do normalnej, aby w piątym tygodniu, już w okresie wyzdrowienia przejść w stan podgorączkowy. Język zazwyczaj bywa obłożony, natomiast brzegi i koniuszek języka są wolne od nalotów.

Charakterystycznem dla tej choroby jest zachowanie się tętna, które w przeciwieństwie do innych chorób gorączkowych nie wzrasta równolegle wraz z powiększeniem się gorączki, ale pozostaje do niej niewspółmiernie wolne. Często powiększa się śledziona, zjawia się wysypka t. zw. różyczka, zazwyczaj umiejscowiona (w dziesiątym dniu choroby) na powłokach brzusznych lub klatce piersiowej. Zjawiają się bóle brzucha, wzdęcie i kurczenie w jamie brzusznej, bóle mięśni i łydek.

W celu rozpoznania choroby w początkowym okresie przeprowadza się badanie bakterjologiczne w celu wykrycia prątku durowego we krwi lub w kale. — W dziesiątym, dwunastym dniu choroby ważną metodą dla rozpoznania duru brzusznego jest t. zw. odczyn Widala (surowica chorych na tyfus brzuszny dodana do czystej hodowli prątków wywołuje zjawisko aglutynacji t. j. zlepiania się tych prątków).

Przebieg choroby jest rozmaicie długi. Trwa od czterech do sześciu tygodni. Istotą jej jest wtargnięcie prątków chorobotwórczych do organizmu drogą przewodu pokarmowego wraz z zakażonemi wyżej wspomnianemi produktami spożywczemi. Stąd prątki dostają się do krwi i limfy (płyn ustrojowy) a następnie do gruczołów jelitowych, gdzie wywołują powstanie owrzodzeń. Tem się tłumaczą częste biegunki i bóle brzucha w przebiegu choroby.

DUR „AMBULATORYJNY"

W okresie zdrowienia goją się również i owrzodzenia. Należy jeszcze wspomnieć o t. zw. durze ambulatoryjnym. W pewnych wypadkach choroba ta przebiega bez zaznaczenia wyżej wspomnianych objawów. Gorączka może być zupełnie normalna, lub lekko podwyższona. Chory czuje się naogół zupełnie dobrze, pracuje i chodzi, odczuwa zazwyczaj niewyraźne dolegliwości w postaci lekkiego osłabienia, bóle głowy, zaburzeń żołądkowych i t. d. Jest to to samo schorzenie, przebiegające jednak skrycie i stąd nazwa tyfusu czyli duru ambulatoryjnego jako choroby rozpoznawanej w przychodni lekarskiej.

Zdajemy sobie sprawę, że jeszcze nieraz epidemja ta będzie nękać nasze społeczeństwo. W walce z plagą duru brzusznego musimy wytężyć nasze siły, a przedewszystkiem dbać o podniesienie stanu sanitarnego w ogólności i o rozpowszechnianie kardynalnych zasad higjeny, jakiemi są przestrzeganie czystości osobistej i walka z niechlujstwem.

Dr. Z. G.

ZWALCZANIE CHORÓB PRZEZ WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

Pouczenie znanego lekarza angielskiego.

Większość ludzi instynktownie zmienia w chorobie sposób odżywiania. Jest to konieczność, ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie jednocześnie walczyć z chorobą i zajmować się skomplikowanemi funkcjami trawienia. Tak więc przy dużej gorączce zupełnie nie pragniemy pokarmów i zadowalamy się wodą lub sokami owocowymi. Przy długotrwałej gorączce natomiast, jak np. podczas zapalenia płuc, organizm nie może się wyczerpywać i dlatego, po pierwszych dniach choroby, występuje pragnienie pożywnych pokarmów: mleka z cukrem gronowym, lekkich zup i t. d.

To jest oczywiste i zrozumiałe; kwestja odpowiedniego pożywienia staje się jednak bardziej skomplikowana, jeżeli chodzi o chroniczne czy długotrwałe choroby. Wprawdzie ludzie zdają sobie wtedy niejasno sprawę, że powinni zmienić sposób swego odżywiania, ale zwykle brak im potrzebnych wiadomości, jak tę reformę przeprowadzić, co i w jakich ilościach spożywać.

Zbytecznem jest podkreślać, jak ważną rolę gra odżywianie w zwalczaniu chorób. Wystarczy wspomnieć, że większość chorób świata cywilizowanego powstaje naskutek wadliwego odżywiania. Jeszcze przed stosunkowo niedawnym czasem nie przywiązywano do tej prostej prawdy należytej wagi. Nawet lekarze nie zwracali dostatecznej uwagi na swoje wiadomości w zakresie djetetyki; można to jednak tem wytłumaczyć, że ta dziedzina medycyny jest stosunkowo młoda. Spróbuję zatem pokrótce podać zasady odżywiania przy najbardziej rozpowszechnionych chorobach i praktyczne sposoby stosowania tych zasad.

Zajmijmy się przedewszystkiem reumatyzmem, jedną z najuporczywszych i najdokuczliwszych chorób świata cywilizowanego. W cierpieniach objętych tą wspólną nazwą stosowanie odpowiedniego odżywiania jest sprawą bardzo istotną, jeżeli pragnie się z tej choroby wyleczyć. Przedewszystkiem należy spożywać potrawy, które zapobiegają występującemu zwykle przy reumatyźmie samozatruciu jelit. Znaczy to, że należy spożywać wiele owoców i jarzyn, nie jeść ciemnego mięsa i zwierzyny. Następny punkt — to wystrzeganie się nadmiernej ilości skoncentrowanych węglowodanów. Należy przeto wykreślić z jadłospisu słodkie ciasta, czekolady i napoje słodowe i używać jaknajmniej cukru do napojów.

Naogół reumatycy powinni odżywiać się bardzo skromnie, tembardziej, że w większości wypadków reumatyzm idzie w parze ze skłonnością do tycia. Nie należy jeść zbyt tłustych lub zbyt ostrych potraw, podczas posiłków można pić sporo wody. Wskazane jest ważenie się co tydzień i regulowanie wagi stosownie do wzrostu i wieku.

Djeta dla reumatyków przedstawiałaby się następująco: zupy — przeważnie jarzynowe; jaja — nie więcej niż dwa dziennie; tłuszcze — masło, śmietana i słonina w małych ilościach. Owoców należy spożywać możliwie jaknajwięcej, przeważnie surowych; z jarzyn — najwięcej sałat, kapusty glowiastej, selerów. Przy otyłości wystrzegać się należy białego pieczywa. Przy stosowaniu takiej djety poprawa, zwłaszcza w ostrych stanach reumatycznych, ischiasie, zapaleniu nerwów czy podagrze, wystąpi bardzo szybko.

Wysokie ciśnienie krwi jest jedną z wielkich bolączek naszego wieku, której ofiarą padają ludzie stosunkowo młodzi. Choroba ta jest skutkiem szybkiego tem-

pa współczesnego życia. Ostatnio próbuje się zwalczać i tę dolegliwość za pomocą systemu odpowiedniego odżywiania. Ogranicza się natomiast białko roślinne w większych ilościach; do minimum redukuje się spożycie węglowodanów. Przy otyłości, która nierzadko towarzyszy skłonności do wysokiego ciśnienia, djeta taka daje doskonałe skutki.

W wypadkach chorobliwej otyłości djeta jest jedynem skutecznem lekarstwem. Przedewszystkiem z regime'u należy wyłączyć pokarmy mączne i zawierające tłuszcze i zastąpić je potrawami lekkostrawnemi. Trzeba przez pierwszy okres kuracji przyzwyczaić się do uczucia głodu: organizm musi zużywać nagromadzone zapasy własnego tłuszczu. Przestrzec jednak muszę przed forsownemi głodówkami, które są niebezpieczne i mimo że powodują nagłe szczuplenie na dłuższą metę, nie odnoszą skutku. Szczuplenie powinno odbywać się systematycznie, waga powinna spadać tygodniowo o najwyżej dwa funty. Przy djecie odtłuszczającej nie należy spożywać cukru w większych ilościach; ciastka i czekoladki są zakazane. Tłuszcze należy ograniczyć do minimum, tak samo jak spożycie kartofli i buraków. Można natomiast jeść dowoli zieloną sałatkę bez przypraw, owoce z gatunku cytrusów, jak cytryny, pomarańcze, grapefruity. Wszystkie gatunki mięsa są dozwolone, byle chude i w małych ilościach. Pieczywa należy spożywać jaknajmniej, wody i innych płynów niewiele, ponieważ wzmagają łaknienie. Należy dobrze pamiętać, że otyłość jest chorobą o rozległej patologji i przyczyną wielu zaburzeń i cierpień.

Djeta i tylko djeta, jest jedynym ratunkiem w innej jeszcze chorobie, rozwijającej się wraz z postępem, mianowicie w chorobie cukrowej. Odkrycie insuliny podkreśliło jeszcze konieczność stosowania djety. O ile insulina ma w przypadkach ostrych znaczenie zasadnicze, w zaleczaniu choroby największe znaczenie ma djeta, zupełne wyrzeczenie się cukru i potraw mącznych, które pozwala djabetykom utrzymać się w stanie zadawalającym.

We wszelkich cierpieniach żołądka i kiszek djeta ma kolosalne znaczenie. Przy nadkwaśności żołądka należy spożywać potrawy możliwie jałowe, bez sosów, przypraw korzennych, nawet bez soli. Przy skłonnościach do obstrukcji najważniejszą rzeczą jest spożywanie pokarmów, które pobudzają kiszki do trawienia, nie obciążając ich przytem wcale. Najbardziej wskazane są i tu znowu owoce, możliwie surowe i jarzyny zielone w większych ilościach. Z owoców najlepsze są jabłka, gruszki, śliwki, rabarbar; z jarzyn — kalafior, szpinak, selery i cebula. Należy zamiast zup na kościach spożywać zupy jarzynowe, unikać mięsa. Wskazane są napoje w wielkiej obfitości, zwłaszcza soki owocowe; dwa litry powinny być dziennem minimum. Djeta jest w leczeniu obstrukcji momentem bardzo istotnym. Sporty, masaże i lekkie środki przeczyszczające są wskazane jako środki pomocnicze.

Jestem pewien, iż wraz z postępem wiedzy o leczeniu djetą okaże się, że większość rozpowszechnionych chorób można skutecznie zwalczać przez przyjmowanie odpowiedniego pożywienia i że wkrótce wszyscy zrozumieją, iż właściwe odżywianie będzie środkiem zapobiegającym niektórym rodzajom schorzeń.

Dr. Arbuthnot Lane.

RODZAJE WITAMIN
I ICH ROLA W ODŻYWIANIU

Witaminami nazywamy ciała o nieznanej dokładnie budowie, znajdujące się w pokarmach. Stwierdzono, że brak ich w pożywieniu powoduje ciężkie choroby ustroju, jak: gnilec, beri-beri, krzywicę, anemję i t. p., oraz sprzyja zakażeniom chorobami zakaźnemi. W ostatnich latach zwrócono na nie uwagę i rozpoczęto ścisłą obserwację. Rozróżniamy witaminy: A, B, C, D, E, G.

WIAMINA A sprzyja wzrostowi organizmu, brak jej hamuje wzrost, nadto witamina A zapobiega skłonności do chorób zakaźnych, tworzeniu się kamicy nerkowej i chorobom rogówki oczu.

WITAMINA B również sprzyja wzrostowi organizmu, sprzyja rozpuszczaniu i wchłanianiu soli mineralnych w pokarmach, brak jej powoduje zanik gruczołów oraz chorobę beri-beri (Japonja).

WITAMINA C zwalcza powstawanie gnilca, ciężkiej choroby przemiany materji, występującej z braku pokarmów świeżych roślinnych.

WITAMINA D ma wpływ wyraźny na zapobieganie krzywicy.

WITAMINA E ma wpływ wyraźny na asymilację żelaza z pokarmów oraz na rozwój gruczołów płciowych.

WITAMINA G dotąd mało zbadana ma posiadać własności witamin A i E.

Jeżeli oznaczymy przez — ilości małe niedające się określić: przez 1 witaminy w małej ilości, przez 2 — w ilości dość obfitej, przez 3 — w ilości bardzo obfitej, możemy ułożyć następującą tablicę zawartości witaminów w pokarmach.

OWOCE:	A	B	C	D	E	G
Banan	1	1	2	—	—	—
Brzoskwinia	2	2	2	—	—	—
Cytryna	2	2	3	—	—	—
Gruszka	—	1	1	—	—	—
Jabłko	1	2	2	—	—	—
Maliny	—	—	2	—	—	—
Orzechy	1	3	—	—	—	—
Pomarańcze	2	2	3	—	—	—
Poziomki	1	1	3	—	—	—
Śliwki	1	2	—	—	—	—
Truskawki	1	1	3	—	—	—
Winogrona	1	2	3	—	—	—

JARZYNY:	A	B	C	D	E	G
Brukiew	1	2	2	—	—	—
Burak	—	1	1	—	—	—
Cebula	—	1	2	—	—	—
Chleb pytl.	1	1	—	—	—	—
„ razowy	1	2	—	—	—	—
Cukier	—	—	—	—	—	—
Dynia	2	1	1	—	—	—
Fasola	1	2	3	1	1	1
Groch	2	2	3	—	—	—

JARZYNY	A	B	C	D	E	G
Jęczmień	1	2	—	—	2	—
Kalafjor	1	2	—	—	—	—
Kalarepa	1	2	1	—	—	—
Kapusta surowa	2	3	1	—	—	—
Owies	1	2	—	—	1	—
Pomidory świeże	2	3	3	—	—	1
„ w konserwie	2	3	3	—	—	1
Pszenica	—	1	—	—	—	1
kiełkująca	2	3	—	—	2	2
otręby	1	2	1	—	—	2
Rzodkiewka	—	2	2	—	—	—
Ryż polerow.	—	—	—	—	—	—
Sałata	2	2	3	1	1	2
Seler	1	2	2	—	—	—
Szparagi	2	2	—	—	—	—
Szpinak	3	2	3	—	—	2

POKARMY ZWIERZĘCE						
Drób	1	1	—	—	—	—
Jajko	3	2	—	1	1	1
Żółtko	3	2	—	2	—	1
Masło	1	—	3	1	1	1
Maślanka	1	2	1	—	—	—
Mięso	1	1	1	—	2	—
Mleko surowe	3	2	1	1	1	1
„ skondens.	3	2	1	1	1	2
„ zebrane	1	2	1	—	—	—

	A	B	C	D	E	G
Miód	1	1	1	—	—	—
Ryba tłusta	1	1	1	—	—	—
„ chuda	—	1	—	—	—	—
Słonina	1	—	—	1	—	—
Tran	3	—	—	—	3	—
Wątroba woł.	2	2	—	—	—	—

Witaminy znajdujące się w pokarmach surowych znikają lub ilość ich zmniejsza się pod wpływem gorąca, pary wodnej i sody, nie należy więc długo gotować pokarmów, a tembardziej odgrzewać.

Witaminy w jarzynach i owocach znajdują się tuż pod skórką, obieranie więc owoców i jarzyn nie jest wskazane, owoce należy dobrze obmyć szczotką i jeść surowe, względnie gotować ze skórką.

Pozatem długotrwałe moczenie w wodzie i soli usuwa z pokarmów witaminy B i C, nie należy więc moczyć długo mięsa, jarzyn i owoców. Gotowanie jarzyn i owoców na parze jest wskazane. Konserwy mięsne i roślinne oraz mleko gotowane pozbawione są witamin, nie mogą służyć jako pożywienie wyłączne.

Pokarmy, szczególniej jarzyny, owoce i mięso zachowują witaminy w pomieszczeniach chłodnych przy słabym dostępie powietrza, przechowywanie więc gdyż usuwamy witaminy. Jarzyny i pokarmów w chłodniach jest najbardziej wskazane.

Jak widzimy z powyższego, najbardziej wskazane jest dla uzyskania witamin spożywanie pokarmów surowych, uprzednio dobrze oczyszczonych. Nie wszystkie jednak pokarmy mogą być w ten sposób spożywane, gdyż gotowanie ułatwia strawność pokarmów, a nadto pozbawia je zarazków (mleko, mięso).

I tu więc powtarza się zasada mieszanego pokarmu, t. j. używania pokarmów gotowanych (pieczonych, smażonych) równocześnie z pokarmami surowemi (owoce, jarzyny). Powyżej podana tabela ułatwia nam orjentację.

Zagadka życia i śmierci

Życie i śmierć są to dwie niezgłębione tajemnice. A przecież nie istnieje na świecie nic z czem umysł nasz byłby więcej spoufalony. To cośmy jeszcze wczoraj widzieli, kochali i czcili, co było pełne siły, uczuć i pragnień, leży oto przed nami jako martwe ciało, bez czucia. Jaka jest tajemnica tej zmiany, co ją powoduje?

Przecież kształt pozostał ten sam i gdyby nie ta specyficzna trupia bladość, sądzilibyśmy, że ten człowiek śpi najspokojniej. A jednak wiemy, że życie „uleciało“ i że „serce bić przestało“. Czemże więc jest to, co się ulotniło? Skąd pochodzi ta okropna cisza?

Trwanie życia.

Każdy organizm żyje tylko przez pewien czas określony. Długości tego czasu nie można określić, jak również nie można oznaczyć rozmiarów ciała, jakie każdy organizm jest w stanie osiągnąć. Nauką i uczeni mogą wyznaczać granice, w zakresie których trwanie życia jest możliwe. Granice te zamykają szeregi pewnych organicznych przemian, następujących po sobie. Takich organicznych przemian w życiu jest cztery. Nazwijmy je okresami:

I. Okres płodowy.

Rozpoczyna się powstaniem pierwszej zarodkowej komórki i kończy się urodzeniem. U ludzi okres ten trwa normalnie dziewięć miesięcy.

II. Dzieciństwo.

Ten okres trwa od urodzenia aż do dojrzałości. Najbardziej rozwijają się w tym czasie umysł i ciało. Granice rozwoju w tej epoce są bardzo zmienne. U jednych dojrzałość następuje prędzej, u innych później.

III. Dojrzałość.

Okres ten jest może jednym z najważniejszych etapów przemiany organicznej.

Ciało w tym okresie nie rośnie więcej, tylko wzmaga się w siłę i w moc. Granice tego okresu są bardzo zmienne. Okres ten trwa do starości.

IV. Starość.

W okresie tym — wszystko w nas słabnie i powolnie zbliża się śmierć. Granice tego okresu są najbardziej zmienne.

— — — — — — — —

Cztery te okresy stanowią zakres przemian, przez, które każdy organizm musi przejść, jeżeli nie został przedwcześnie zniszczony.

Śmierć jest niezbędnem i koniecznem następstwem działalności życia, jeśli się tak wyrazić można — ostatnim aktem życia. A zatem nie jest to objaw przeczący życiu, lecz jest to raczej rozwiązanie dramatu, konsekwentnie wynikające z tego wszystkiego co stanowiło sam dramat życia. Śmierć jest równocześnie nowem narodzeniem, gdyż pewne formy istnienia kończą się z nią, a rozpoczynają nowe.

Jak przedłużyć życie?

W pierwszym rzędzie nie należy szukać na to środków w przepisach średniowiecznych alchemików, którzy rzekomo posiadali tajemnicę eliksiru młodości, nie potrzeba tego szukać ani u lekarzy, ani w aptekach, trzeba tego szukać w samym sobie, a z pewnością tę tajemnicę posiądziemy.

Pamiętajmy, że zdrowie nie polega na trwożliwem unikaniu wszelkich czynności szkodliwych, jak to czyni większość osób, lub w pogoni za bardzo pożywnym i łatwostrawnym pokarmem. Rozumny tryb życia oparty na prawie przyrody? To jest pierwsza droga! Smutnem, ale prawdziwem jest, że większość ludzi nie ma pojęcia o rozumnym trybie życia i wskutek tego tysiące ludzi na każdym niemal kroku gwałci najelementarniejsze prawa przyrody, niszcząc w ten sposób swe zdrowie.

Nie będzie żadną przesadą, jeżeli powiemy, że ludzie nie umieją jeść, mieszkać, chodzić, spać, ubierać się, bawić i t. d. Weźmy pod uwagę poszczególne przypadki i ten pierwszy niech nam służy za „najzwyklejszy“.

Chyba każdy przyzna, że powietrze to nasz nieodstępny towarzysz, jakże mało ludzi dba o to, żeby powietrze, którem oddychają było czyste. Weźmy chociażby pierwszą lepszą salę balową albo wagony kolejowe tej „gorszej klasy“, a przekonamy się jakie tam jest trujące powietrze, a ludzie oddychają niem tak jakby ono było potrzebą ich życia. Zdaje mi się, że pozbycie się takiego „powietrza“ jest rzeczą najmniej kosztowną.

Albo taka rzecz: „przeciągi“. Jakże się często słyszy takie powiedzenie „przeciąg mnie złapał“. I na tym punkcie ludzie już tyle wyprawiają, że za żadną cenę nikomu tego wytłumaczyć nie można. Obawa ludzi przed przeciągiem doszła do takich rezultatów, że ludzie boją się okna otwierać i przewietrzać mieszkanie. I co ciekawe — im bardziej ktoś się obawia świeżego powietrza, że go „zawieje“ tem częściej choruje i przeziębia się. Istnieje „przeciąg“, należy go unikać np. po zbyt forsownej pracy. Ale w warunkach pracy normalnej jest to zupełnie zbędne.

Fizyka uczy nas, że powietrze atmosferyczne składa się z dwu części azotu i jednej tlenu i tylko ten ostatni dla naszego życia jest potrzebny. Gdybyśmy jednak chcieli oddychać samym tylko tlenem bez domieszki azotu, to w krótkim czasie zwiększyłaby się u nas gorączka i zapalenie płuc. Tlen drażni organy oddechowe i dlatego zaradcza na wszystko przyroda rozcieńczyła go przez zmiesza

nie go z dwiema częściami azotu. Aczkolwiek azot nie jest szkodliwy dla narządów oddechowych, sam jednak tlen nie może podtrzymać życia i zwierzęta trzymane w czystym azocie giną z uduszenia. Z tego zrozumiemy, co jest rzeczą zresztą bardzo jasną, że powietrze zby bogate w tlen t. j. zamało azotu zawierające, będzie równie nieprzyjemne, a raczej trudne dla nas do oddychania jak i powietrze zbyt w tlen ubogie. Tylko odpowiednia mieszanina tlenu i azotu jest znośna i przyjemna do oddychania. Wobec tego pojmiemy jak ważne jest przewietrzanie tam, gdzie ludzie się gromadzą. Przy każdym oddechu oddajemy znaczną ilość pary wodnej i kwasu węglowego (dwutlenek węgla), który dla naszego ustroju nietylko jest już nieużyteczny, ale wprost szkodliwy. Prócz tego „wydzielamy“ jeszcze i amoniak, siarkowodór, inne jeszcze nieprzydatne i szkodliwe gazy. Oddychanie przeto w przestrzeni przepełnionej ludzmi, jest podwójnie utrudnione dlatego, że ilość tlenu jest znacznie przez oddychanie zmniejszona, że dołączają się do powietrza niepotrzebne i szkodliwe gazy.

Nie potrzeba chyba dodawać jak niezmiernie ważną rzeczą jest dbałość o dobre powietrze w szkołach, gdzie uczniowie spędzają pół dnia. A tymczasem zdarza się, że powietrze w szkołach jest częstokroć gorsze niż w więzieniach. Jest to fakt niezbity.

Znamy prawie wszyscy wypadki, że gdy dzieci zaczynają uczęszczać do szkoły, pojawia się u nich szereg zaburzeń, rumiane policzki bledną. Najczęstszem cierpieniem uczącej się młodzieży są uporczywe bóle głowy i osłabienie zdolności, są to następstwa zatrucia się kwasem węglowym, wskutek braku powietrza w szkole. Napróżno rodzice z dziećmi chodzą do lekarzy, szukając ratunku. Czyż zaburzenia, spowodowane brakiem powietrza mogą być leczone lekami? Nie bądźmi przesądni. Przewietrzamy codzień nasze pokoje, bez względu na pogodę, a nawet na porę roku, co będzie pierwszym kardynalnym warunkiem zdrowia — a więc i długiego życia.

Stary Doktór

Jak wpływać na płeć potomka

Możność wpływania na płeć dziecka, mającego się urodzić stanowi problem, który każdego interesuje, niemniej laika, jak i zawodowego biologa. Jeżeli, pomimo niezliczonych poszukiwań, niema rozstrzygnięcia tej kwestji, to w każdym razie tak dalece znane są prawa powstawania płci, że wiemy w jakim kierunku winny być skierowane badania.

Płeć dziecka, które w dziewięć miesięcy później urodzi się z jaja, jest natychmiast w chwili zapłodnięcia nieodwołalnie postanowiona. Zaledwie dwie komórki rozrodcze zejdą się w wilgotnym mroku organizmu matki, przyszły osobnik jest już mężczyzną albo kobietą. I oto ta ubiegła godzina zapłodnienia niweczy wszelką możność wpływania na płeć.

Jak więc płeć jest określona w jaju? Co do tego niema już wątpliwości teraz, iż zależy ona od rodzaju chromozomów, które ono zawiera. Chromozomy są to najmniejsze cząstki, które, przebywając w jądrze wszystkich komórek, mają nadzwyczajną właściwość przenoszenia cech dziedzicznych. U ludzi każda komórka zawiera czterdzieści osiem chromozomów u kobiety, a czterdzieści siedem tylko u mężczyzny. W tej różnicy mieści się zagadnienie płci.

Komórki rozrodcze, te, które przenoszą życie, zawierają tylko połowę normalnej ilości chromozomów. Komórka żeńska posiada dwadzieścia cztery chromozomy matki, ale jeśli idzie o komórki męskie to albo zawierają dwadzieścia cztery albo dwadzieścia trzy.

Jeżeli komórka jajowa zostaje zapłodniona przez plemnik o dwudziestu czterech chromozomach urodzi się dziewczynka, jeżeli o dwudziestu trzech — chłopiec. A ponieważ obie klasy plemników są równe, więc naogół rodzi się tyle chłopców co i dziewcząt. Jeżeli małżeństwo wydaje na świat wiele dziewcząt lub wielu chłopców, nie oznacza to wcale jakiegoś specjalnego wpływu. Jest takim samym przypadkiem jak gra w ruletę.

Z tego wszystkiego jakiż można wyciągnąć wniosek w sprawie świadomego wpływania na płeć potomka.

Najprostszy sposób jaki się nasuwa jest wpływać bezpośrednio na nasienie: rozseparować te dwie klasy a potem zastosować sztuczne zapłodnienie jednym z nich. Operacja odbywa się łatwo tak u ludzi jak i u zwierząt. Jednak nie wynaleziono dotychczas sposobu idealnego podziału tych dwuch typów.

Jeśliby plemniki mające wyprodukować samców lub samice różniły się wielkością, nie byłoby nic łatwiejszego, jak zastosować odpowiedni filtr zatrzymujący jedne, a przepuszczający drugie Lecz to nie ma miejsca. Możnaby jeszcze sobie wyobrazić kurację fizyczną lub chemiczną, na którą oba rodzaje elementów reagowały odmiennie.

W tym właśnie kierunku idące obserwacje lekarza niemieckiego Unterbergera, narobiły wiele hałasu. Utrzymywał on, że alkaloidy wpływają dodatnio na elementy produkujące samców, podczas gdy kwasy w bardzo małych dozach sprzyjają elementom produktywnym żeńskim.

Chcąc mieć syna, wystarczy, aby przyszła matka, przed zapłodnieniem zrobiła płukanie alkaloidem np. dwuwęglanem sodu (soda czyszczona). Sposób bardzo łatwy i kompletnie nieszkodliwy udał się ze wszystkiemi jego pacjentkami, jak zapewnia dr. Unterberger, w liczbie siedemdziesięciu czterech w ciągu 1932 roku.

Przy współpracy dr. Kirscha, dr. Unterberger zbadał swą metodę na zwierzętach. W czasie doświadczeń z królikami uczeni stwierdzili, że procent urodzonych samców dochodził do 73% jeśli samiczki przed spółkowaniem otrzymały zastrzyk dwuwęglanu sodu. Rezultaty te potwierdziły więc tezę dr. Unterbergera.

Na nieszczęście doświadczenia innego uczonego dr. A. Bluhma przeprowadzone na szczurach wykazały potomstwo męskie zaledwie w 45%. Analogiczne wyniki otrzymała biologistka amerykań-

Do naszych prenumeratorów

Wszystkich Sz. Prenumeratorów, którzy wpłacili tylko do sierpnia prosimy o niezwłoczne opłacenie prenumeraty, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów. (Patrz zawiadomienie na str. 9-ej.)

Administracja

ska miss Kingh. Wreszcie Cole i Johnson, po licznych doświadczeniach stwierdzili, że metoda Unterbergera w stosunku do zwierząt wpływa minimalnie na płeć. Jak dotychczas więc metoda pozostaje jeszcze pod znakiem zapytania.

Natomiast zupełnie inna metoda została ostatnio zaaplikowana przez dwóch uczonych rosyjskich Kolcowa i Szrödera.

Jest rzeczą wiadomą, iż każda istota żyjąca, znajdując się w warunkach normalnych posiada pewien ładunek elektryczny. Uczeni moskiewscy zadali sobie pytanie, czy przypadkiem dwa rodzaje plemników, od których zależna jest płeć nie posiadają różnych ładunków elektrycznych. Gdyby tak było, to w razie przepuszczenia prądu elektrycznego przez płyn nasienny, plemniki naładowane dodatnio powinnyby się zebrać przy biegunie ujemnym prądu t. j. przy katodzie, zaś ładunki naładowane ujemnie przy biegunie dodatnim t. j. anodzie.

Hipoteza została wypróbowana na płynie nasiennym królika. Po podaniu spermy działaniu prądu elektrycznego, dokonano sztucznego zapłodnienia na całym szeregu samiczek. I cóż się okazało? Z płynu nasiennego posiadającego ładunek ujemny urodziło się sześć samiczek; z płynu naładowanego dodatnio — otrzymano pięciu samców i jedną samiczkę.

Oczywiście trudno z jednego doświadczenia wyciągać zbyt pośpiesznie wnioski, ale trudno uwierzyć, by wynik ten był jedynie przypadkiem.

Z tego wszystkiego wynika jedna tylko pewność: jeśli nawet po dziś dzień nie posiadamy możności dowolnego wpływania na płeć dzieci mających się urodzić, to w każdym razie w krótkim czasie zagadka ta zostanie rozstrzygnięta. Dzisiaj, kiedy sama tajemnica mechanizmu powstawania płci została odsłonięta, reszta polega już jedynie na pracach doświadczalnych w laboratorjach naukowych.

Dr. Stanisław Glon

Ochronne szczepienie psów

Walka z wścieklizną musi pójść w innym kierunku

W związku z panującą na terenie st. m. Warszawy endemją wścieklizny, podjęli przedstawiciele Zjednoczenia Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami szereg interwencyj u miarodajnych czynników w sprawie *powszechnego stosowania szczepień, uodporniających psy na wściekliznę.* Najlepszem rozwiązaniem problemu tej walki byłoby *ochronne* szczepienie *zdrowych* psów przeciw tej chorobie. Znaną jest rzeczą, że o ile chodzi o walkę z wścieklizną to jest ona wśród ludności niepopularna, przez co także i utrudniona. Ludność nie sprzyja tępieniu wałęsających się psów pomimo nakładania kar i podatku od psów. Śmiało rzec można, że wścieklizna ze wszystkich zaraźliwych chorób zwierzęcych jest może najtrudniejszą do zwalczania, zwłaszcza jeśli się uwzględni, że psy tą chorobą dotknięte przebiegają znaczne przestrzenie kraju — nieraz i kilkadziesiąt kilometrów — kąsają się po drodze z wałęsającemi się psami bez wiedzy ich właścicieli i przyczyniają się do rozszerzenia zarazy. Badania bowiem wykazały, że 60 proc. pokąsanych psów ulega w ten sposób zarazie.

W walce z wścieklizną zalecił Komitet Międzynarodowy Urzędu dla Spraw zwalczania zaraźliwych chorób zwierzęcych na konferencji odbytej w Paryżu, w maju 1928 r. zainteresowanym rządom energiczne stosowanie znanych i obecnie obowiązujących środków (ograniczenie swobody psów, bezpieczny kaganiec, prowadzenie na smyczy, uwiązanie na łańcuchu, zgładzanie psów i kotów podejrzanych o styczność z chorem zwierzęciem, i t. p.), podkreślono tam jednak na tej konferencji, że *walka ta może być poparta zapobiegawczem szczepieniem psów,* — przyczem szczepienie to może być przeprowadzone *tylko u psów zdrowych* i pozostających pod nadzorem weterynaryjnym.

Szczepienie psów chorych lub podejrzanych, które zostały pokąsane przez psy chore — winno być zakazane. (Uchwała ta jest równobrzmiąca z przepisami obowiązującemi obecnie w Polsce).

Sprawa stosowania szczepień ochronnych przeciw wściekliźnie była również przedmiotem obrad i szczegółowych rozważań XI. Międzynarodowego Kongresu Weterynaryjnego w Londynie w 1930 roku. Opierając się zatem na odnośnych danych sprawozdania z tego kongresu, podamy tu najpoważniejsze opinje, wypowiedziane wówczas na tem światowem forum.

I tak od prof. budapesztańskiej Akademji Med. Wet. Dra Aujeszky'ego dowiadujemy się, że w czasie od roku 1900 do końca 1929, poddano na Węgrzech szczepieniu przeciwwściekliznowemu 17.553 zwierząt. W Japonji — w (Tokio) — szczepiono ochronnie w czasie od 1919 do 1926 — 205.310 psów, a w Kanagava — przeprowadzono (1918—1926) — 57.544 zapobiegawczych szczepień. Na pytanie, czy ochronne szczepienie psów winno w walce z wścieklizną znaleźć zastosowanie, uczony ten daje następującą odpowiedź: uważa *szczepienie ochronne tylko za energiczny środek pomocniczy dla innych ściśle przestrzegać się mających zarządzeń zwalczania wścieklizny, zwłaszcza* w tych krajach, w których ta zaraza się *rozszerzyła,* uważa zaś tylko same ustawowe środki ostrożności za wystarczające dla krajów *rzadko* przez tę chorobę nawiedzanych. Uczony ten, podzielając opinję Międzynarodowej Konferencji Paryskiej z roku 1927 dla zwalczania wścieklizny, oświadcza się zatem, za *corocznie pod kontrolą władz powtarzanem szczepieniem ochronnem psów* obok ustawowych zarządzeń, także za zgładzaniem psów pokąsanych przez zwierzęta dotknięte wścieklizną, bez względu na to, czy były lub nie były poprzednio poddane szczepieniu ochronnemu.

Od profesora Guido Finczi'ego (Medjolan) dowiadujemy się, że, jak ze statystyki Ameryki, Włoch i Portugalji wynika, osiągnąć można *jednorazową injekcją pewną odporność* przeciw wściekliźnie.

Prof. dr. Karol Macek (Berno — Czechosłowacja) donosi o wynikach szczepień wściekliznowych w Rzeczypospolitej Czechosłowackiej, gdzie zaszczepiono 80.000 zwierząt. Szczepiono tylko *zdrowe psy.*

Na Węgrzech istnieje rozporządzenie o *przymusowem* przeciwwściekliznowem szczepieniu wszystkich psów owczarskich wzgl. pasterskich. To szczepienie odbywa się *co roku* najdalej 1 marca każdego roku na koszt właścicieli psów. Na uwagę również zasługuje, że i w Japonji szczepienie uodporniające przeciw wściekliźnie jest przymusowe i co roku powtarzane.

Powyżej przytoczone poważne opinje, wypowiedziane przed forum światowem, to jest Międzynarodowym Kongresem Weterynaryjnym w Londynie, mówią same za siebie i rzucają dostateczne światło na to zagadnienie. Jeżeli ponadto uwzględnimy fakt, że niektóre państwa posługują się doskonałemi wynikami w walce z wścieklizną tym pomocniczym środkiem, jakim jest szczepienie ochronne, to spodziewać się należy, że akcja podjęta przez Zjednoczenie Tow. Opieki nad Zwierzętami w sprawie powszechnego stosowania w naszym kraju szczepień uodporniających psy na wściekliznę, zostanie uwieńczona pomyślnym rezultatem. Zrealizowanie tego postulatu ułatwi bezwątpienia dążenie do celu, by *w Polsce nie było więcej podstaw do obawy przed wścieklizną, niż w Anglji lub Japonji, gdzie od szeregu lat nie było wypadku pokąsania przez psa wściekłego.*

Choroby weneryczne

Rzeżączka

RZEŻĄCZKA PRZEWLEKŁA

Jak wiadomo poranna kropla jest dla chorych oznaką trwania choroby, i często nikt i nic nie może ich przekonać, że nie każda kropla bezwarunkowo świadczy o rzeżączce przewlekłej. Z drugiej strony brak wydzieliny nie daje jeszcze rękojmi, że rzeżączka przewlekła ustąpiła. Niekiedy wydzielina przy rzeżączce przewlekłej jest tak nikła, że nie wysącza się ona nazewnątrz, lecz wysycha w cewce w postaci łuseczek, wydzielających się wraz z moczem.

Cechą charakterystyczną rzeżączki przewlekłej jest to, że zaostrza się ona łatwo. Często pod wpływem alkoholu, pobudzenia płciowego lub jakiejś innej przyczyny pojawiają się bóle przy oddawaniu moczu i wydzieliny z cewki moczowej. Stopniowo zjawiska te znikają i znów następuje stan utajony, podczas którego chory może nie dostrzegać żadnych objawów, aż do ponownego zaostrzenia. Taki stan może trwać długie lata, dopóki chory nie zabierze się poważnie do leczenia swej przewlekłej choroby.

Jednem z ciężkich następstw niewyleczonej rzeżączki jest zwężenie cewki moczowej. Rozwija się ono niepostrzeżenie dla chorego i dopiero po osiągnięciu pewnego stopnia zaczyna dawać się we znaki. Głównym objawem zwężenia cewki moczowej jest trudność oddawania moczu. Mocz wypływa coraz cieńszym strumieniem, aż wreszcie zaczyna sączyć się kroplami, i chory nie może opróżnić pęcherza moczowego. Wskutek tego pęcherz jest stale przepełniony, nagromadzony mocz rozciąga go, co przyprawia chorego o nader dotkliwe cierpienia. Przetrzymywanie moczu w pęcherzu, będące skutkiem zwężenia cewki moczowej, i związane z tem komplikacje często prowadzą do chorób pęcherza, a nawet i nerek. Mimo, że zewnętrzne objawy przewlekłej rzeżączki cewki moczowej są mało dokuczliwe, może ona powodować ciężkie komplikacje, atakując jądra, gruczoł krokowy lub pęcherzyki nasienne.

Szkodliwość społeczną rzeżączki przewlekłej powiększa jeszcze to, że chorzy w większości wypadków utrzymują stosunki płciowe, stając się w ten sposób rozsadnikami choroby. Badania nad mężczyznami chorymi na rzeżączkę przewlekłą wskazują, że mimo przestróg lekarzy, mimo zdawania sobie przez chorych sprawy ze szkodliwości stosunków płciowych dla nich samych i dla tych, z którymi stosunki te utrzymują, mimo znajomości odnośnych artykułów kodeksu karnego, przewidujących karę za przenoszenie choroby, większość ich nie wyrzeka się życia płciowego. Z drugiej strony wielu chorych, cierpiących na rzeżączkę przewlekłą, nie widząc żadnych objawów swej choroby i uważając, że już wyzdrowieli, wstępuje z czystem sumieniem w związki małżeńskie i zaraża tryprem swe żony. W większości wypadków zarażenie kobiety tryprem w życiu małżeńskiem jest rezultatem rzeżączki przewlekłej mężczyzny, o której być może zdążył on już zapomnieć, która nie przestała jednak być zaraźliwą.

LECZENIE RZEŻĄCZKI

Gdy tylko wystąpią pierwsze objawy zarażenia rzeżączką, należy natychmiast zwrócić się do lekarza-specjalisty i rozpocząć racjonalne leczenie. Im wcześniej rozpoczyna się leczenie, tem większa jest gwarancja szybkiego wyzdrowienia. Gdyby chorzy zwracali się do lekarza w pierwszych dniach po zarażeniu, jeszcze przed ukazaniem się ropnej wydzieliny z cewki moczowej, mogliby przez stosowanie odpowiednich zabiegów zapobiec rozwojowi rzeżączki i w ciągu kilku dni zahamować rozwijający się proces. Niestety, chorzy zwracają się do lekarza przeważnie 6-go—10-go dnia po zarażeniu się, kiedy choroba jest już dość daleko posunięta. Często chorzy w pierwszych dniach po ukazaniu się wydzieliny zwracają się o radę do „doświadczonego przyjaciela“ lub do znachora. Leczą się długo, stosując się do ich rad, i dopiero gdy wywiąże się jakaś komplikacja, zwracają się do lekarza-specjalisty.

Wielką przeszkodą na drodze do wyzdrowienia jest nader rozpowszechniony pogląd, że rzeżączka jest chorobą niewinną i że leczenie jej, to fraszka. Wystarczy zażywać krople, zalecone przez przyjaciela, który już chorował na rzeżączkę, dokonać kilkakrotnie zabiegu szprycowania, a wyciek ustanie i chory uzna, że wyzdrowiał. Przyszedłszy do lekarza, tacy chorzy przeważnie dziwią się wielce, gdy słyszą, że będą musieli leczyć się długo i gruntownie. Podobne oświadczenie lekarza-specjalisty jest tak dalece sprzeczne z ich przekonaniem o możliwości szybkiego i łatwego wyleczenia rzeżączki, że często zwracają się oni do różnych nieodpowiedzialnych i niepowołanych osób, podejmujących się wyleczyć ich w krótkim czasie. Taki pogląd sprzyja tylko przewlekaniu choroby, przechodzeniu rzeżączki w stan chroniczny i tem samem szerokiemu rozpowszechnianiu tej choroby.

Dzisiaj stwierdzono już ostatecznie, że rzeżączka jest całkowicie uleczalna. Przy racjonalnem leczeniu ostry tryper może być wyleczony w ciągu 6—8 tygodni. Co się tyczy rzeżączki chronicznej, to również i ona jest uleczalna, lecz wskazać określonego terminu wyleczenia przewlekłych postaci rzeżączki niepodobna, ponieważ zależy on od tego, ile czasu upłynęło od początku choroby do chwili, kiedy zaczęto ją leczyć, od zachowania chorego i zmian, jakie nastąpiły pod wpływem choroby w narządach moczopłciowych.

Uleczalność rzeżączki została sprawdzona na materjale przychodni wenerologicznych. Naprzykad we wzorowej przychodni wenerologicznej sowieckiego komisarjatu zdrowia poddano badaniu 113 mężczyzn, którzy chorowali na rzeżączkę (57 na rzeżączkę ostrą i 56 na chroniczną) po upływie minimum półtora roku od wyleczenia choroby. We wszystkich 113 przypadkach stwierdzono, że ludzie ci są zupełnie zdrowi. W 25 przypadkach zbadano również żony tych mężczyzn, przyczem u ani jednej z nich nie stwierdzono żadnych objawów rzeżączki.

Jeśli chodzi o sposoby leczenia rzeżączki, to należy podkreślić, że o żadnym szablonie nie może tu być mowy. Wiemy już, że zmiany chorobowe przy rzeżączce są tak rozmaite, że może ona atakować tak różne organy, iż każdy poszczególny przypadek wymaga indywidualnego leczenia.

Od niepamiętnych czasów rzeżączkę ostrą leczy się wstrzykiwaniem roztworu lapisu lub protargolu przy pomocy specjalnej szprycy (szpryca Tarnowskiego); chory często dokonywa tych szprycowań sam. Jednak wszystkie środki, stosowane przy szprycowaniach, zabijają gonokoki tylko na powierzchni błony śluzowej, wgłąb tkanki zaś nie mogą przeniknąć. Dlatego powierzchnia błony śluzowej cewki zostaje zaleczona, wyciek ustaje i chory uważa się za zdrowego, po pewnym czasie jednak, zazwyczaj po wypiciu alkoholu lub wskutek pobudzenia płciowego, gonokoki, które pozostały w tkance, wydostają się nazewnątrz i wywołują zaostrzenie rzeżączki i obfitą wydzielinę ropną.

(D. c. n.) *Dr. I. P.*

Kobieta jako żona i matka

III

CIĄŻA

W czasie ciąży rozwija się zapłodnione jajeczko i powstaje zawiązek nowego życia. Z zapłodnionego jajeczka wyrastają t. zw. listki zarodkowe, z których powstają później wszystkie narządy nowego żywego tworu. Czas potrzebny dla całkowitego wykształcenia się nowej istoty wynosi 270-280 dni, t. zn. 9 miesięcy słonecznych lub 10 miesięcy księżycowych. Cały czas ciąży należy podzielić na 2 okresy:

1) okres płodowy, obejmujący pierwszych 90 dni lub 3 miesiące, gdy powstają zasadnicze części przyszłego dziecka.

2) okres życiowy, gdy płód żyje już w łonie matki jako ustrój odrębny i przygotowuje się do dalszego samodzielnego istnienia.

W ciągu pierwszych 28 tygodni, czyli 7 miesięcy, płód nie jest zdolny do życia samodzielnego, i jeżeli urodzi się w tym okresie, będzie martwy. Dziecko, urodzone między 29-ym a 40-ym tygodniem, nie jest jeszcze zupełnie dojrzałe, jest to t. zw. dziecko niedonoszone. W końcu 9-go miesiąca dziecko jest już zupełnie dojrzałe i waży mniej więcej 3½—5 kg.

JAK USTALIĆ DATĘ PORODU?

Nie sposób ustalić dokładnie, kiedy nastąpiło zapłodnienie i rozpoczęła się ciąża. Podano, co prawda, kilka sposobów obliczenia, lecz są one bardzo skomplikowane i w dodatku niepewne. Tak samo nie sposób przepowiedzieć, kiedy nastąpi poród. Datę porodu można przewidzieć tylko w przybliżeniu. W tym celu należy do daty ostatniej miesiączki dodać 9 miesięcy i 7 dni. Jeżeli np. ostatnia miesiączka trwała od 1-go do 5-go stycznia, należy do 5-go stycznia dodać 9 miesięcy i 7 dni, i otrzymamy wtedy że porodu należy się spodziewać 12-go października. Inni oznaczają przypuszczalny dzień porodu przez dodanie 20—22 tygodni do dnia, w którym matka poraz pierwszy poczuła ruchy płodu. Nie należy jednak zapominać, iż ruchy płodu nie są stale i wszędzie odczuwane w tym samym czasie. Istnieje jeszcze zdanie, iż poród następuje w dniu, w którym powinna byłaby wystąpić dziesiąta miesiączka. Należy jednak bezwzględnie podkreślić, iż wszystkie te wyliczenia nie są całkowicie pewne, gdyż czas ciąży zależy od bardzo wielu czynników, nie dających się ująć w niezmienne prawo.

WPŁYW NA USTRÓJ

Przejdziemy teraz do zwięzłego omówienia wpływu ciąży na ustrój kobiety. Jest zupełnie zrozumiałe, iż ciąża powoduje takie zmiany w ustroju, które muszą się odbić na stanie zdrowia kobiety ciężarnej. Przesadą jest jednak twierdzenie, że pewne zjawiska chorobowe są nierozłącznie z ciążą związane. Zdanie takie częściowo opiera się na obserwacjach lekarzy. Lecz do lekarzy zgłaszają się przecież przeważnie tylko te kobiety ciężarne, które czują się chore. Nie wolno jednak zapominać o tem, że bardzo wiele kobiet podczas ciąży doskonale się czuje, a jedyną ich dolegliwością jest uczucie ciężkości.

Prawdą jednak jest, że niektóre zjawiska chorobowe bardzo często występują u kobiet ciężarnych. Tu należą np. zaburzenia w trawieniu w pierwszym okresie ciąży. Często występuje zaparcie, konieczność częstszego oddawania moczu, obrzęki na nogach, bóle w okolicy krzyża, uczucie ciężkości zwłaszcza podczas chodzenia, ogólne zdenerwowanie. Pochodzi to stąd, iż macica, która w pierwszym okresie ciąży leży jeszcze w miednicy małej, rozrasta się i uciska na przewód pokarmowy, pęcherz moczowy, nerwy i t. d. Lecz wymienione dolegliwości bynajmniej nie są regułą. Powstają one przedewszystkiem u kobiet, które w czasie ciąży odżywiają się nie jak należy.

Nie należy jeszcze zapominać o zasadniczych zmianach, które zachodzą podczas ciąży w ustroju każdej kobiety, zarówno zdrowej, jak i chorej. Krew kobiety ciężarnej ulega rozwodnieniu i rozrzedzeniu: zmniejsza się we krwi ilość białka i żelaza i czerwonych ciałek krwi, zwiększa się zaś ilość białych ciałek krwi. Serce musi pracować dla dwóch żywych istot. Stąd niekiedy pewne zaburzenia w krążeniu, objawiające się w postaci chorobliwych sensacyj. Ciężarna kobieta odczuwa np. często bicie serca, żyły na nogach nabrzmiewają, krew uderza do głowy, ma lekkie zawroty głowy, słyszy dzwonienie w uszach, opada ją senność i t. p.

Lecz nawet te stałe zaburzenia, występujące podczas ciąży, mają inny przebieg i inne nasilenie u różnych kobiet. Kobiety słabe lub chorowite odczuwają je w znacznie silniejszym stopniu, aniżeli kobiety zupełnie zdrowe.

Chcemy jeszcze omówić niektóre czysto zewnętrzne zmiany, występujące podczas ciąży. Zmiany te dotyczą zwłaszcza skóry, która staje się często pomarszczona, w innych zaś wypadkach nawet ładniejsza niż przedtem; cera jest świeższa, cała twarz wygląda młodziej i piękniej. W końcu ciąży występują często na skórze brzucha rozstępy wskutek nadmiernego rozciągnięcia. Na czole, nosie, brwiach i na wardze górnej dają się często w ostatnich miesiącach ciąży zauważyć plamy ceglaste, powstające prawdopodobnie w związku z ustaniem miesiączki. Plamy te są wyraźniejsze u brunetek, niż u blondynek. Plamy występują niekiedy także na piersiach (oprócz brunatnej otoczki dokoła brodawki sutkowej), na brzuchu i na częściach płciowych. Czasem cały brzuch pokryty jest jedną wielką plamą brunatną, dokoła pępka występuje ciemno-brunatny pierścień szerokości 2—3 cm.

Bardzo ważnem zjawiskiem w ciąży jest zbrunatnienie linji białej brzucha u pierwiastek (u kobiet, które rodzą po raz pierwszy) — staje się ona coraz ciemniejsza, aż dochodzi do koloru ciemnobrunatnego, u brunetek — przybiera prawie zabarwienie skóry murzyńskiej. Zjawisko to występuje tylko w ciąży, i nie może być spowodowane żadnym innych stanem lub chorobą.

Między 8-ym a 9-ym miesiącem ciąży twarz staje się matowa. Wskutek wystawania brzucha, ciężarna odchyla przy chodzeniu głowę wtył, występuje to wyraźnie zwłaszcza u kobiet niskich. U kobiet wysokich i smukłych ciąża wogóle rzuca się mniej w oczy, aniżeli u kobiet niskich.

Wszystkie wymienione objawy mogłyby służyć za oznaki ciąży. Nie są to jednak oznaki pewne i stałe, na podstawie, których można byłoby ciążę rozpoznawać.

Dr. A. Goliszewski

D. c. n.

Psychoanaliza leczy kobiety „zimne"

II.

Skłonność homoseksualna gdy występuje w nieznacznej formie może nawet być nieświadoma. Przy dokładnej psychoanalizie występuje dopiero najaw i staje się jasna dla cierpiącej kobiety. Naprzykład, kobieta odczuwa wielką przyjemność,gdy całuje swą przyjaciółkę, nauczycielkę i t. p. w przyjemności tej, zaprawdę, ukryta jest tendencja homoseksualna.

Faktem jest, że wiele zimnych kobiet uprawia namiętnie onanizm. Charakterystyczne jest, że przy onaniźmie kobieta taka osiąga pełny orgazm, podczas gdy przy normalnym stosunku pozostaje zimną.

Można to tłumaczyć tem, że onanizm jest rezultatem niemożliwości osiągnięcia zadowolenia drogą normalną.

Dokładniejsze jednak badanie wykazuje, że kobiety - onanistki, oddawały się swemu nałogowi o wiele wcześniej, zanim otrzymały możność seksualnego współżycia. Powstaje zatem, samo przez się, pytanie, czy niema ścisłego związku pomiędzy onanizmem, a obojętnością kobiety, czyli, lepiej powiedziawszy, czy onanizm nie działał tu jako przyczyna seksualnej obojętności.

Niektórzy seksuolodzy, a wśród nich taki znawca, jak Adler, twierdzą, że wieloletni onanizm może wywołać chłód i obojętność u kobiety. Objaśniają to tem, że onanizm wytwarza nowe drogi erotyczne. I seksualna rozkosz może być osiągnięta tylko wtedy, gdy onanistka idzie po tych właśnie, znanych już sobie drogach... Natomiast normalny stosunek, który jest dla onanistki czemś zupełnie nowem — nie może wywołać orgazmu.

Inni znów seksuolodzy ze Steklem na czele nie wierzą, by onanizm mógł być przyczyną seksualnej obojętności. Wskazują na liczne przykłady kobiet, które przed ślubem oddawały się onanizmowi, a jednak prowadzą zupełnie normalne życie seksualne, w którem osiągają orgazm. Stekel stwierdzi, że w wypadkach, gdy istnieje podejrzenie wpływu onanizmu na obojętność kobiety, działa zupełnie inna przyczyna, naprzykład ukryta skłonność do homoseksualizmu.

Nieraz obojętność kobiety jest tylko zjawiskiem przejściowem. Naogół nawet zupełnie normalne kobiety pozostają kilka tygodni po ślubie obojętne. Dopiero później zjawia się u nich zdolność do orgazmu. U niektórych kobiet stan obojętności trwa nawet miesiące. Współczesna seksuologja kładzie wielki nacisk na konieczność seksualnego uświadomienia dziewcząt, wchodzących w związki małżeńskie. I w naszych czasach zdarza się, że kobieta wychodzi za mąż, będąc zupełnie nieświadoma życia seksualnego. Dla takiej kobiety pierwsza noc poślubna jest częstokroć ciężkiem i niemiłem przeżyciem, zwłaszcza, gdy mąż nie zna dostatecznie sztuki miłosnej.

Kobieta zostaje straszliwie rozczarowana i przyjmuje akt płciowy, jako coś w najwyższym stopniu ordynarnego i niskiego, aczkolwiek kocha swego męża i jest mu oddana. Oczekuje ona pieszczoty, czułości (uściski, pocałunki, głaskanie) w miejsce tego otrzymuje zaś coś „ordynarnego" i bolesnego. Tego rodzaju wrażenie z pierwszej nocy miłosnej może, zdaniem seksuologów, wywołać długotrwałą obojętność. Przeważnie obojętność ta mija i po jakimś czasie w kobiecie budzi się namiętność. Bywa też często, że kobieta zostaje rozbudzona dopiero po urodzeniu dziecka, gdyż poród wywołuje głębokie zmiany w całej psychice kobiety.

W przeciwieństwie do powyższej kategorji kobiet istnieją takie, które pozostają zimne wskutek czułości i delikatności. Osiągają orgazm tylko wówczas, gdy mężczyzna bierze ją siłą, brutalnie.

U kobiet seksualnie obojętnych są zewnętrzne organy płciowe mało wrażliwe, natomiast skóra w niektórych miejscach jest zerotyzowana (na nogach, rękach, oczach, nosie, uszach), głaskanie tych miejsc może u takich kobiet wywołać orgazm, zaś zczasem można je doprowadzić do orgazmu na drodze normalnej. W ten sposób udaje się nieraz wyleczyć kobietę z jej obojętności seksualnej i uniknąć katastrofy w życiu małżeńskiem.

Brak orgazmu u kobiety mogą wywołać przyczyny czysto psychiczne. Przedewszystkiem strach przed ciążą nie pozwala kobiecie do odczuwania orgazmu. W pewnej mierze wpływa tu przekonanie niektórych kobiet, że istnieje ścisły związek pomiędzy orgazmem a ciążą. Są głęboko przekonane, że gdy jest orgazm, wówczas musi napewno zajść i ciąża. Mniemanie to jednak jest niesłuszne. Coprawda, szereg ginekologów podaje, iż znaczny odsetek bezdzietnych kobiet cierpi na obojętność seksualną, ale to nie jest dowodem. Ustalono bowiem, iż t. zw. zimne kobiety z łatwością zachodzą w ciążę, zaś nieraz kobiety namiętne, odznaczające się silnym orgazmem pozostają przez całe bezdzietne.

Czysto psychiczną przyczyną, przeszkadzającą w osiągnięciu orgazmu jest tu to samo, co przy psychicznej impotencji mężczyzny.

Seksualna obojętność może być również skutkiem postanowienia, danej sobie przysięgi wyrzeczenia się wszelkich stosunków płciowych. Postanowienie takie mogło być powzięte w jakiejś krytycznej chwili życia w latach jeszcze dziewczęcych, mogło nawet, z biegiem lat, pójść w zapomnienie, a jednak podświadomie działa i przeszkadza w osiągnięciu orgazmu. Wypadki takie zostały już opisane w literaturze medycznej.

Ciężkie i przykre przeżycia na tle seksualnem mogą pozostawić w duszy kobiety głębokie ślady i doprowadzić do seksualnej obojętności. Ciekawy wypadek podaje francuski psychoanalityk Laforgne.

Do niego zwróciła się młoda kobieta po poradę. Prześladuje ją uczucie strachu, mianowicie: boi się w nocy pozostać u siebie w domu. Stan ten ostatnio doszedł do takiego stopnia, że musiała opuścić swój dom i przenieść się wraz z dzieckiem i mężem do teściowej. Ale i tam nie zaznaje spokoju; gdy tylko nadchodzi noc, ogarnia ją strach i ona nie może sobie miejsca znaleźć. Czuje jednocześnie silne bóle we wszystkich członkach i karku. Obawia się, że gdy stan ten się przedłuży, dojdzie do pomieszania zmysłów.

Przy badaniu wyszło na jaw, że pacjentka unika utrzymywania stosunków z mężem. Mąż jej jest dobrym, wyrozumiałym człowiekiem i kocha ją, więc czeka cierpliwie, aż minie ten stan.

Dr. Lafergne przeprowadza u pacjentki psychoanalizę, która wykazuje następujące szczegóły: młoda kobieta kocha swego męża. Odpycha ją od niego jedna cecha, którą zresztą posiadają i wszyscy mężczyźni, mianowicie, odnosi się do niej, jak do kobiety, podczas gdy ona pragnie, aby żyli ze sobą tylko, jako dwaj dobrzy przyjaciele.

Zrana samopoczucie jej jest bardzo dobre. Pracuje ona w biurze, gdzie praca nie przeciąża jej zbytnio. Cierpienie jej występuje na jaw dopiero w godzinach nocnych, gdy pozostaje sama z mężem. Boi się, by nie nastąpiło coś złego, unika wszelkich intymnych z nim stosunków, odwraca się do ściany. A jednocześnie kocha swego męża i jest mu bardzo oddana. Nie rozumie tylko, dlaczego chce iść za złym przykładem wszystkich mężczyzn.

Jak widać z powyższego, kobieta ma żal do wszystkich mężczyzn, nie specjalnie do swego męża. Czem to się tłumaczy? Otóż lekarz dowiedział się, że pacjentka jego w dziesiątym roku życia straciła ojca, który odznaczał się łagodnym charakterem i bardzo kochał swą córkę, starając się sprawić jej jaknajwięcej przyjemności. Po śmierci ojca pozostała pod wyłączną opieką surowej, gderliwej matki. Rozpieszczona od dzieciństwa miłością ojca, dziewczynka tęskniła za pieszczotą i serdeczną atmosferą. W 17-ym roku życia poznała młodzieńca i pokochała go. Postanowiła go poślubić, matka zaś sprzeciwiała się temu. Pomimo to, parta miłością i tęsknotą, wyszła za mąż za owego młodzieńca. Po ślubie dopiero poznała, jak bardzo omyliła się. Mąż jej okazał się nieuleczalnym alkoholikiem.

Upija się, bije ją od czasu do czasu. Zarobki swoje musi jemu oddawać, aby miał za co pić. Nie zrywa jednak z nim, wciąż ma nadzieję, że swą miłością potrafi go uleczyć. W seksualnem obcowaniu z nim nie czuje żadnej przyjemności, przeciwnie, jego zbliżenie się do niej przepełnia ją wstrętem. Pozostaje przy nim tylko wskutek nadziei, że potrafi go wyleczyć z jego okropnego nałogu. Wkońcu rozstaje się z nim. On jej daje rozwód, ale wzamian zabiera jej wszystko, co posiada.

Pozostaje sama, wyczerpana, zgnębiona, bez iskry życia. Poznaje swego obecnego męża, który proponuje jej małżeństwo. Przyjmuje jego propozycję, ale już bez dawnego entuzjazmu. Poznaje, że nie jest już zdolna do normalnej miłości. Kocha swego męża, jest mu wierna, oddana, ale dać mu to, czego żąda od niej, nie jest w stanie, to przerasta jej siły — stała się kobietą „zimną".

Ale seksualna obojętność tej kobiety nie była istotna. Przeciwnie, natura jej łaknęła miłości i pieszczoty. Starała się sztucznie stłumić w sobie te pragnienia, gdyż poprzednie rozczarowanie przekonało ją, iż miłość może sprowadzić na nią świeże nieszczęście. Wewnętrzna walka, którą musiała toczyć ze sobą właśnie wywoływała owe uczucie strachu i depresji (strach przed pozostaniem sam na sam z mężem).

Psychoanaliza wyzwoliła młodą kobietę od fałszywego mniemania, że miłość może zniszczyć jej egzystencję. Starła wszelkie ślady jej poprzednich przeżyć, przekonała ją, że nie wolno jej tłumić swych naturalnych popędów.

Seksualna obojętność znikła i stała się ona wkońcu radosną, tkliwą, kochającą żoną.

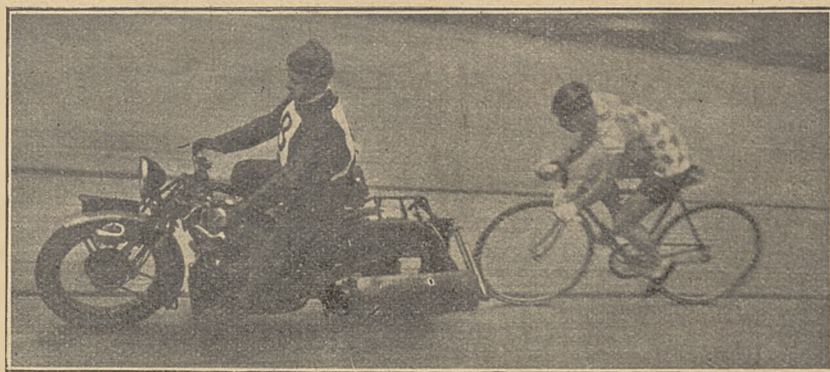
(D. c. n.)

Dr. M. L.

O czem rodzice wiedzieć powinni

Nasi milusińscy na rowerach

Rower jest dla każdego podrastającego „bębna" najgorętszem marzeniem. I mają rację nasi malcy, bo jazda na rowerze wpływa dodatnio na zdrowie, tak jak każdy ruch na wolnem powietrzu. Nie zapominajmy jednakże, że jazda na rowerze dla dziecka może być także szkodliwą. *Ne wolno zbyt szybko jechać.*



Takie emocje sprawiają wiele radości...

Szczególną też trzeba zwracać uwagę, *by dziecko jeżdżące na rowerze nie pochylało się zbyt naprzód,* gdyż z powodu miękkości i podatności dziecięcych kości stos pacierzowy może się łatwo skrzywić.

Także i na *moment psychiczny* trzeba zwracać uwagę. Ambitny młody „sportowiec" zawsze „zapala się" jeśli chodzi o wyścigi, nawet ze starszymi. Niestety, bardzo często ambicja wyścigowania się nie znajduje żadnego oparcia w fizycznych warunkach młodego sportowca.

Ileż to razy obserwuje się młodych, szczupłych, a nawet mizernych chłopców, pędzących po szosie z jedną ambicją: pobicia jakiegoś rekordu, a nawet dogonienia pociągu. Takie forsowne jazdy bez odpowiedniego treningu i bez koniecznych warunków fizycznych są bezwzględnie szkodliwe dla zdrowia.

Rodzice powinni strofować taką fałszywą ambicję, szkodliwą dla ich dzieci. Dzieci! Kołujcie na rowerach, ale nie przemęczajcie się zbytnio!

(Medizinische Wochenschrift)

Ząbkowanie u dzieci

Naogół dziecko przeżywa okres ząbkowania prawie bez zaburzeń. Często jednak powstają w tym okresie objawy chorobowe, jak wysoka ciepłota, ogólny niepokój, wymioty, rozwolnienie oraz drgawki. Stosunek jaki zachodzi między okresem pierwszego ząbkowania a wymienionemi zaburzeniami nie został dotąd dokładnie zbadany.

Do końca XVII wieku objawy chorobowe, występujące podczas ząbkowania, przypisywano tej okoliczności, że zęby tkwiące jako ciała obce w tkankach drażnią je podczas swego wzrostu. Twierdzono, że na skutek mechanicznego przedarcia obficie unaczynionych i unerwionych dziąseł przez ostre końce zębów powstać mogą nie tylko ostre stany zapalne, ale i zgorzel. Dopatrywano się nawet związku przyczynowego między utrudnionem ząbkowaniem a głuchotą i zaburzeniami wzrokowemi.

Rewizji tych poglądów dokonał na początku XIX wieku nadworny lekarz króla angielskiego Wichmann. Twierdził on, że wyrzynanie się zębów mlecznych jest aktem ściśle fizjologicznym, a zdania przeciwne przypisywał nieudolnemu i pobieżnemu badaniu chorych.

Pogląd Wichmann'a spotkał się ze sprzeciwem ogółu lekarzy, a nawet duchowieństwa. Jeszcze w roku 1845 sławny podówczas Hufeland, a za nim Handrzenie gałek ocznych, zez a nawet świerzbę i cholerę traktowali jako choroby wywołane ząbkowaniem. Celem „rozmiękczenia" dziąseł stosowano przy tem środki zgoła dziwne, jak mózg zajęczy lub krew z grzebienia koguciego. Jako zabieg radykalny polecano przerzynanie dziąseł ponad wykluwającym się zębem. Niestety, racjonalny i niewinny ten zabieg chirurgiczny w czasach nieznajomości aseptyki połączony był niejednokrotnie z powikłaniami pod postacią groźnych zakażeń ropnych.

W czasach nowszych zagadnienie również nie zostało rozwiązane. W roku 1879 Magitot na posiedzeniu dyskusyjnym Akademji Lekarskiej w Paryżu przeprowadza wniosek o stateczne usunięcie t. zw. „chorób ząbkowania" z nauki o chorobach wieku dziecięcego, a w roku 1906 Dornbergieg na posiedzeniu

Monachijskiego Tow. Lekarskiego i Pediatrów żąda, objawy, jak drgawki, stany gorączkowe, biegunki i t. p. „z ząbkowania“ zostały wykreślone ze słownika lekarskiego.

W piśmiennictwie lekarskiem okresu powojennego również nie znajdujemy zgodności poglądów na istotę omawianego zagadnienia. Przeważać zaczyna jednak zdanie, że przypisywanie szeregu stanów chorobowych ząbkowaniu jest niebezpieczne ze względu na łatwość przeoczenia przy tem całego szeregu chorób zupełnie niezależnych od wyrzynania się zębów mlecznych. Niesłuszne natomiast jest stanowisko autorów wykluczających znaczenie wpływu ząbkowania na ustrój dziecięcy.

Rozbieżność pediatrów w zapatrywaniach na wpływ ząbkowania na organizm dziecięcy skłoniła L. Laknera z Poznania, autora pracy p. t. „Wpływ ząbkowania na ustrój dziecięcy“, ogłoszonej w Nowinach Lekarskich do stwierdzenia przypuszczalnego związku przyczynowego między pierwszem ząbkowaniem a dolegliwościami tego okresu.

Autor ten na podstawie obserwacji przeprowadzonych przez szereg lat, potwierdzonych gruntownemi badaniami klinicznemi stwierdza, że większość zaburzeń lub niedomagań, jakie towarzyszyć mogą przebijaniu się zębów, ma swe źródło w zakażeniu woreczka zębowego lub otaczającej go tkanki kostnej.

Z wypadków klinicznych, mających bezsporny związek z ząbkowaniem Lakner opisuje: nieżyt oskrzeli wywołany na drodze refleksyjnej utrudnionem ząbkowaniem, rozwolnienie, spowodowane połknięciem większej ilości śliny lub na drodze odruchowej, ropne zakażenie woreczka zębowego z podniesieniem ciepłoty ciała do 40 st., pokrzywkę na twarzy u 18-miesięcznego dziecka oraz szereg przypadków ropnego wysięku dziąseł, wymagających zabiegu chirurgicznego.

We wszystkich tych przypadkach stwierdzono obecność bakteryj ropotwórczych w jamie ustnej, dostatecznie warunkujących możliwość zakażenia woreczka zębowego nawet drogą wtargnięcia mikroorganizmów przez nienaruszone tkanki miękkie, pokrywające ząb. Niewykluczona jest również możliwość zakażenia przestrzeni około-zębowej drogą przerzutów naczyniami krwionośnemi i limfatycznemi z innych narządów.

Nietylko bakterje chorobotwórcze, ale i ich jady mogą wywołać powikłania miejscowe, bądź ogólne. Istnieje ponadto możliwość powstawania zmian na drodze odruchów nerwowych.

Najmilsze uzdrowisko dla dzieci i młodzieży

Rabka, w sierpniu

Cicho, bez szumnej reklamy rozpoczyna się zwykle sezon w tem pięknem, górskiem uzdrowisku. A przecież gdyby zarząd uzdrowiska pomyślał kiedyś o większej propagandzie, mógłby na swych prospektach napisać rzecz jedną, jedyną, którąby mu z pewnością uwielokrotniła i tak olbrzymie powodzenie. Powiedzmy, że napisałby, że Rabka jest... najmilszem i najlepszem uzdrowiskiem dla dzieci...

To byłoby nie bumbugiem reklamowym, ale najoczywistszą prawdą. Kuracjusza, pierwszy raz przybywającego do Rabki, oszałamia niezwykły widok: setki wózków dziecięcych. Ten spacer miłych bobasków, ich ogorzałe „dziarskie“ miny, śmiejące się oczy — dowodzą dobrego samopoczucia.

Niestety, nie wszyscy lekarze pamiętają o tej cudownej miejscowości. Niedawno odbyło się zebranie dyskusyjne lekarzy warszawskich ubezpieczalni, na którem zastanawiano się po raz niewiadomo który, jakie polecać uzdrowiska naszym milusińskim. Znaczy się, że temat jest zawsze aktualny, a co najważniejsze — nie wszystkie uzdrowiska odpowiadają dzieciom.

Jakie są te wielkie plusy Rabki?

Przedewszystkiem: nieznaczne różnice temperatury dziennej, średnia wilgotność przy doskonałem nasłonecznieniu i małej ilości wiatrów górskich. Kiedy się wychodzi na to słoneczne płaskowzgórze, otoczone zewsząd wysokiemi górami, nie czuje się żaru słońca, ani upału. Lekki zefirek opala na „murzynka“ każdego bobaska, nawet niewystawionego specjalnie na opalenie. Taki to klimat cudowny, łagodny, bo o charakterze podgórskim.

Długie, ciągnące się daleko kolejki — do pijalń dowodzą, że wartość tej wody źródlanej, solankowo-jodo-bromowej jest niezwykła, skoro się takiem cieszy powodzeniem.

Tak samo łazienki, wytwornie urządzone chętnie są odwiedzane przez kuracjuszy. Łazienki mieszczą 48 kabin o wannach porcelanowych, miedzianych i żelaznych emaljowanych.

Kąpiele mineralne jodo-bromowo-solankowe stosuje się u dzieci i młodzieży przy krzywicy, niedorozwoju, wczesnej gruźlicy gruczołów, kości stawów, zapalenia błony opłucnej, nadmiernej pobudliwości nerwowej i t. d. U dorosłych przy nerwicach, niedorozwojach mięśnia sercowego i t. d.

Koroną tego pięknego, dziecięcego uzdrowiska jest fakt założenia gimnazjum sanatoryjnego męskiego i dwu gimnazjów sanatoryjnych żeńskich.

Byłoby niesprawiedliwością nie wymienienie na tem miejscu nazwiska dr. Kadena, przewodniczącego Komisji Zdrojowej, który swoją energją i troskliwością o wygody kuracjuszy przyczynił się do tak wspaniałego rozwoju zdrojowiska.

J. R.—n

Wpływ bicia dzieci
na ich zdrowie i charakter

W ogromnie zawiłej sprawie wychowania młodego pokolenia sprawa kar cielesnych, nie jest jeszcze należycie i powszechnie potępiona. Na stronicach historji niby czarna nić, przewija się daremna walka pionierów idei humanitarnej, zniesienia kar cielesnych. Ustawy społeczeństw cywilizowanych ograniczały coraz bardziej stosowanie kar cielesnych, a w szczególności chłosty. Z początku czyniono wyjątki dla osób „legalnego“ pochodzenia, dalej pewnego wieku, aż wreszcie w wielu państwach chłostę zniesiono zupełnie.

Dlaczego jednak są ludzie opowiadający się za biciem dzieci? Stają oni na stanowisku, że bez kar cielesnych dzieci wychować nie można, bo w wielu wypadkach jedynie obawa bólu fizycznego i związanego z tem wstydu może być hamulcem powstrzymującym dziecko od niewłaściwego postępowania. Trudno się zgodzić z takiem rozumowaniem; bo praktyka i doświadczenie wykazały, że terrorem niczego się nie zdobywa.

Wychowanie — to nie jest wcale rzecz prosta, ani łatwa. Każda matka, dbająca o wychowanie dziecka, każdy opiekun i wychowawca wie, że wychowanie to coś niezwykle zawiłego, zagadkowego, zmiennego. A co najważniejsze, bardzo trudno rozwiązać nasuwające się codziennie nowe problematy. Nie zapominajmy, że główną trudnością wychowania jest to, że mamy do czynienia *z duszą dziecka*. A czy każdy z nas wie naprawdę, co to jest dusza dziecka? To jest morze niezgłębionych tajemnic. Wiele to już badań poczyniono w tym kierunku. Pedagogom w szkole stawia się za zadanie poznanie tej duszy dziecka.

Ale wszystkie badania, ankiety, konkursy doprowadziły zaledwie do odkrycia rąbka owej tajemnicy, jaka okrywa świat dziecięcy.

Dziecko coś zbroiło. Czy jest to przestępstwem, żeby je doraźnie karać biciem? Czyż nie wykażemy przez to nieudolności w postępowaniu z biciem. Bicie jest oczywiście najszybszem rozstrzygnięciem sprawy, lecz nie najlepszem. Jest łatwiej rozciąć węzeł, niż rozwiązywać pojedyncze jego supły. A nam też zależeć powinno na całości nitek owego cudnego przędziwa, jakiem jest dusza dziecka.

Charakter dziecka bitego, zadraśnięty jest dotkliwie nietyle fizycznie, ile psychicznie i dusza dziecka doznaje niezwykłego upokorzenia. Dziecko na doznane cierpienia reaguje odpowiednio do swej wrażliwości. Jasnem jest jedno, że chlebem za kamień nie odpłaca. Ono czuje swoim dziecięcym instynktem, że karze je się, bo jest słabe i bronić się nie umie. Dość często czyta się w miastach niemieckich na słupach ulicznych „Hänschen kehre zurück! Alles vergessen!“ (Janeczku wróć — wszystko Ci wybaczamy). A u nas w prasie dość często czyta się podobne ogłoszenia. Co jest przyczyną ucieczki dziecka? — *chłosta,* lub obawa przed nią.

Nietylko ucieczką reagują dzieci na bicie! Bardziej wrażliwe, dając najwyższy wyraz swemu oburzeniu, z powodu doznanego upokorzenia pozbawiają się życia.

Krzywe zwierciadło

„WIEDZA SEKSUALNA“.

Wpadła mi w rękę książka „O niewierności męskiej“ (Przestrogi i rady dla kobiet), nakładem wydawnictwa „Wiedza seksualna“.

Przyznacie Państwo, że tytuł książki mógł zaintrygować każdego, — nic też dziwnego, że i mnie zainteresował. Pragnąc zaspokoić ciekawość Szanownych Czytelników, pozwolę sobie zacytować szereg ciekawych ustępów z tego arcydzieła:

„Aby zrozumieć duszę mężczyzny, ażeby ją pojąć, trzeba poznać dokładnie jego życie ze strony czysto fizycznej, trzeba nie zapominać, że każdy mężczyzna, zbliżający się do kobiety, pragnie przedewszystkiem zaspokoić swe żądze zmysłowe. Jest to dla kobiety uczucie nadzwyczaj przykre, kiedy intuicyjnie wyczuwa ona, że wszystkie jego uśmiechy, ugrzecznienia, komplementy itp. — do jednego zmierzają celu“.

„Kobiety współczesne nie są aż tak naiwne, by chciały uwierzyć w niewinność swoich wybranych, niemniej przedślubny żywot męża zdaje się je mało interesować, bo i tak każdy małżonek otacza go dyskretnym woalem tajemnicy“.

„Człowiek, jako kręgowiec, posiada z natury inklinacje poligamji“.

„Mężczyzna jak motyl ma skłonnności do ciągłej zmiany i słabości tej opanować nie chce. Jako król życia usiłuje najczęściej to życie zapładniać (sic!) i rzadko kiedy zadowala się jedną kobietą...

„Post coitum omne animal triste — mówi łacińskie przysłowie. Po stosunku płciowym smutek ogarnia wszelkie stworzenie. Jakżeż większy jest ten smutek, gdy opanuje człowieka przed stosunkiem fizycznym, do którego on nie ma najmniejszej chęci, ale traktować go musi jako czysty obowiązek małżeński...“

„Kobieta wychodzi zamąż, bo czuje, że mężczyzna potrzebny jej jest do uzupełnienia życia, jak mężczyzna bez kobiety nie jest całym człowiekiem“.

„Prawie wszystkie zboczenia płciowe, jak: pederastja, sodomja, masturbacja, psychopatja seksualis i w. in. należą do męskich chorób, których kobiety za wyjątkiem „miłości lesbijskiej“ nie mają“.

„U rzymian przyrodzenie męskie było fetyszem dla kobiet, artystycznie cyzelowane ze złota i kości słoniowej cacka, wyobrażające „Phallusa“ nosiły jako amulety i ozdoby“.

„Nasuwa się mimowoli ciekawe zagadnienie socjalne: czy męski dom publiczny dla kobiet ma rację bytu i czy zachodzi potrzeba jego zaistnienia?“

„Ażeby w życiu małżeńskiem panowała ciągła zgoda i miłość, musi być ona stale podsycana, musi balansować między rzeczywistością a abstrakcją...“

Przepraszam, ale dłużej nie mogę. Gdyby obcy, brzydki zwyczaj primaaprilisowych kawałów nie należał do najtańszych pomysłów, posłałbym taką książeczkę niektórym panom, zajmującym naczelne stanowiska w pewnych instytucjach kulturalno - oświatowych. Uczyniłbym to tem chętniej, gdyż jak słychać zainteresowanie wiedzą seksualną nie zmniejszyło się wśród szerokich rzesz naszego społeczeństwa. A jednak panuje jakieś zawstydzenie, czy też bojaźliwość przed poważnem ujmowaniem tych zagadnień. Od Forela nie było zdaje się (poza nielicznemi wyjątkami) ani jednej książki, któraby z fachową sumiennością mówiła o motorach życia ludzkiego.

Na Zachodzie najpoważniejsze powagi lekarskie, nie wstydzą się popularyzować wiedzy. Profesorowie wyższych uczelni dużo energji i czasu poświęcają „człowiekowi z ulicy“ i szukają odpowiednich metod, by do niego przemówić... U nas się krępują. U nas należy do złego tonu, jeżeli się porusza „takie“ tematy. Tymczasem panoszy się tandeta, kwitnie tak bujnie, że niedługo na Św. Krzyskiej nie znajdziecie innych książek. Ohydne, pseudo-lekarskie, rynsztokowe śmieci, sensacyjnemi nagłówkami i nonsensem treści otumaniają czytelnictwo. Najwyższy czas z tem skończyć!

As.

Skrzynka pocztowa

A. Z. Łódź. Z podanych szczegółów należy wnioskować, że zarówno małomówność, jak i jąkanie się oraz cały szereg innych dolegliwości nerwowych nie są wynikiem zahamowania psychicznego. Prawdopodobnie wchodzi tu w grę jakieś schorzenie organiczne, w każdym razie natury dość łagodnej. Radzę zwrócić się do lekarza-neurologa.

„Leszek“ — Kraków. Chce Pan za wszelką cenę „lepiej wyglądać“, gdyż uważa Pan, że waga 62 kg. przy 172 wzrostu i 81 cm. klatki piersiowej jest stanowczo za mała. Zgadzam się z Panem w zupełności i dlatego radzę zwrócić się do najbliższego Ośrodka Wychowania Fizycznego, gdzie zostanie Pan zbadany i otrzyma odpowiednie wskazówki. Myślę, że racjonalnie i regularnie uprawiana gimnastyka szwedzka, lub inny sport, w znacznej mierze poprawią pańskie warunki fizyczne; wtedy niewątpliwie wróci zarówno apetyt, jak i sen, a pańskie „stosunki intymne“ zostaną siłą rzeczy uregulowane, gdyż „temperament“ wyładuje się w zupełnie innym kierunku.

Chcę zazanaczyć, że udzielając tej rady, wychodzę z założenia prawidłowego przebiegu pańskiego okresu dzieciństwa, bez zaburzeń rozwojowych (krzywica?).

„Roksana“ — Warszawa. Nie radzę, w każdym razie, chwilowo, zwracać się do zakładu kosmetycznego. Myślę, że zarówno słaby rozwój biustu jak i częste wypadanie i siwienie włosów u kobiety młodej ma niewątpliwie jakąś głębszą przyczynę. Radzę zwrócić się do lekarza-specjalisty.

J. A. — Kobryń. Dolegliwości pańskie są niewątpliwie przykre, jednakże nie tak beznadziejne, jak je sobie Pan wyobraża. Radzę zwrócić się do lekarza-seksuologa. Adresu ze względów zasadniczych podać nie mogę. Dziękuję za uznanie dla naszego pisma.

KOSMETYKA DLA WSZYSTKICH

MODNA LINJA

Piękno ciała kobiecego

Ideał piękna zmienia się stale wraz z upływem czasu, z czego wynika, że istnieje ideał stały. Był on inny dla Greków, inny dla Rzymów, inny dla malarzy szkoły holenderskiej. Tancerka z Tanagry tak samo różni się od piękności Rubensowskiej, jak współczesna sylwetka od Venus z Milo.



Clara Bow jest idealnie zbudowana

Czy wynika z tego, że piękność doskonała nie istnieje? Bynajmniej, piękno istnieje, zmienia się tylko nasze pojęcie o niem.

Jak wszystko w życiu, piękno musi harmonizować z otoczeniem i atmosferą w której istnieje, to też Venus z roku 1936 może być idealnie piękna nie przypominając w niczem posągu Praksytelesa.

By otrzymać idealne wymiary ciała kobiety współczesnej należało przeprowadzić cały szereg studjów, pomiarów i porównań.

Egipcjanie twierdzili, że idealnie zbudowane ciało powinno wzdłuż odpowiadać trzydziestokrotnej wysokości czoła danej osoby, przytem cała głowa powinna odpowiadać 4-em wysokościom czoła, szyja jednej i pół, noga ośmiu i t.d. We współczesnych akademjach malarstwa dotychczas uznawany jest kanon, siedmiu i pół głów, które winny się zmieścić w długości ciała.

Dr. R'her z Paryża dzieli ciało na ośm równych części odpowiadających długości głowy. Załączona poniżej tabelka zawiera wymiary najbardziej zbliżone do ideału współczesnego, w zależności od wzrostu. Nie należy jednak poddawać się zniechęceniu jeśli nasze wymiary nie odpowiadają ściśle podanym tu cyfrom.

TABELKA IDEALNYCH PROPORCYJ KOBIETY WSPÓŁCZESNEJ

Wzrost	waga	Obwód bioder	Obwód piersi	Obwód w pasie	Obwód ramienia	Obwód szyi	Obwód łydki
1,50	50 kg.	83 cm.	80 cm.	58 cm.	25 cm.	31 cm.	30 cm.
1,52	51	85	81	60	25	31,4	30
1,55	52,5	86	83	61	26	31,8	31
1,57	53	88	84,5	62	26,5	32,2	31,5
1.60	55	89	85	63	27	33	32
1.62	56	89,5	86	64	27	33,4	32
1,65	57	90	87	65	27,5	33,8	32,5
1,70	60	91	88	67	28	35	33
1,75	64	94	90,5	71	29	35,8	35
1,77	66	95,5	92	72	29,5	36,2	36
1,80	67,5	97	94	74	30	37	36,5

CHIRURGJA KOSMETYCZNA

CO TO JEST „PEELING"?

Od kilku lat już odbywa się wytężona walka ze starością — tą „chroniczną chorobą" — jak powiedział słynny uczony Mencznikow. Minęły już te czasy, gdy walka ze starością uważana była za niemoralną. Niegdyś wraz ze starzeniem się, kobieta musiała się usuwać z życia, zadawalać się szacunkiem okazywanym jej siwym włosom i głębokim bruzdom na twarzy. Stawała się weteranem życia.

Dzisiaj jest inaczej. Czasy uległy radykalnej zmianie. Możemy już zanotować legjony całe tych matek, które mają dwudziestoletnie córki, nie wyglądające starzej od nich. Jest to zdobycz nadzwyczajna. Zwycięstwo to należy zaliczyć do jednego z największych. Nareszcie człowiek zdołał zwyciężyć najgorszą z chorób, bo starość. Czyż nie było rzeczą naturalną i zdrową, gdy próbowano zwyciężyć objawy starości, gdy uwolniono kobietę od konieczności pokazywania swej twarzy otoczeniu — jako karykatury?

Znamy wiele sposobów do osiągnięcia tego celu, ale wszelkie masaże i sztuki kosmetyczne nie stanowią nic pewnego. Możemy uwierzyć tylko nauce. A jest nią chirurgja kosmetyczna. Nauka ta odkryła przed nami wszelkie swe sekrety. Czyż mało artystek zawdzięcza temu przedłużenie swej karjery? — widzieliśmy skutki tych operacyj.

Są i inne sposoby, dotychczas mało nam znane, ale wyniki są poprostu zadziwiające. Pomiędzy temi sposobami na pierwszy plan w walce ze starością wysuwa się — *peeling*.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że *peeling to barbarzyństwo*. Skalpuje się, ściąga całkowicie skórę z zestarzałej, zmarszczonej twarzy poto tylko, by dotrzeć do skórki, znajdującej się pod spodem. Możnaby powiedzieć, że pochodzenie tego systemu tkwi korzeniami w czasach Indjan.

Peeling, którego nazwa bierze się z Ameryki jest odważnie stosowany — polega na całkowitem zdjęciu skóry.

Doktór z Hamburga — Unna był pierwszym, który rozpoczął realizować ten system około 1885 r. lecz nie potrafił osiągnąć tych skutków w dziedzinie estetyki jakie dla nas obecnie są dostępne. Jeżeli dzisiaj peeling jest powszechnie stosowany w Ameryce to jest rzeczą zupełnie jasną i pewną, że tak samo będzie stosowany i używany w Europie.

We Francji praktykował te metody doktór Passot, a po jego śmierci doktór Eljaszew. Jest ona uczenicą doktora Passot i teraz realizuje owoce wspólnych badań i poszukiwań.

Udałem się do doktora Lizy Eljaszew— tej cudownej „odmłodzicielki", która lepiej niż Mefisto, bo nie żądając wzamian duszy odsuwa tragiczne skutki starości. Przyjęła mnie młoda elegancka blondynka o żywych ruchach i mądrych oczach. Głos ma śpiewający i melodyjny.

— Doktór Liza Eljaszew?

— Tak!

— Chciałem Panią prosić...

— Niemożliwe, Wiem o co chodzi. Pan jest dziennikarzem! Boję się tego rodzaju ludzi!

Udało mi się ją przekonać. Chcę tylko pewnych wyjaśnień, dotyczących peelingu.

— Wierzę, że pani chciałaby, aby wszystkie kobiety znały doskonałe wyniki tej metody i korzystały z niej. Chciałbym tylko przysłużyć się pani i tym licznym kobietom, które drżą na samą myśl o zbliżającej się starości, o bruzdach na twarzy, zmarszczkach głębokich i workach pod oczyma.

Dr. Eljaszew zaczyna opowiadać: Istnieje już legjon kobiet, którym przywróciłam chęć życia i moc do walki. Trzeba sobie zdać sprawę — mówi moja informatorka — że peeling nie może zastąpić całkowicie chirurgji estetycznej. Metoda ta jest niewystarczająca, o ile chodzi o starą kobietę, której muskuły są zupełnie skurczone. Należy wtedy używać metody „lifting" — czyli dokonać operacji chirurgicznej, przywracającej moc muskułom w twarzy. Dopiero wtedy, dzięki peelingowi uzyskuje się nową skórę. Znikają zmarszczki, blizny i troski. Skutki osiągnięte są doskonałe. Gdybym nie była ograniczona tajemnicą zawodową, mogłabym wskazać osoby, które operowałam cztery lata temu, a które dotychczas doskonale się czują. Ich nowa skóra nie zestarzała się. Oczywiście wszystko zależy od stosowania peelingu.

Rozumie się, że jest to metoda niezmiernie delikatna, wymagająca ogromnej uwagi i pieczołowitości. Operacji powinien dokonać tylko lekarz-specjalista. W każdym innym wypadku może to pociągnąć za sobą ciężkie obrażenia ciała i nieprzewidziane komplikacje.

Pozostać młodą, możliwie najdłużej — to nie jest kwestja kokieterji. To już prawie obowiązek.

Sztuka pięknego maquillage'u

Nie dosyć jest narysować czarnym ołówkiem brwi, a czerwonym fantazyjny kształt ust, aby maquillage'u był artystyczny, trzeba się na nim znać i musi go racjonalnie i umiejętnie zastosować.

Zasadniczym warunkiem pięknego malowania jest nie zapominać o żadnej części twarzy i nie traktować niektórych ze specjalnem uprzywilejowaniem, innych zaś pobieżnie.

CZOŁO

Powinno być nacierane tym samym kremem, co i twarz, najważniejszem jest należyte utrzymanie pod względem hygieny; okłady i nacierania są bardzo skuteczne. Kremy lepiej używać odżywcze, niż ściągające, wtedy bowiem czoło ma wypoczęty i spokojny wygląd.

OCZY

Należy malować, biorąc pod uwagę ich kolor i kolor włosów. Tak więc dla blondynek do rzęs i brwi tylko sepja i to w jasnym odcieniu; dla brunetek też zalecana jest sepja tylko b. ciemna. Wogóle czarny kolor winien być wykreślony. Najodpowiedniejszym jest dla blondynek puder jasno - niebieski, dla brunetek zaś ciemno - niebieski, lub migdałowy, zależnie od zabarwienia skóry; śniada cera nie znosi niebieskiego przyciemnienia powiek. Dla pań o jasnych oczach blado-niebieski tusz również jest niewskazany.



Najlepiej konserwują urodę — sporty...

POLICZKI

Należy je różować zależnie od koloru włosów: blado-różowe dla blondynek, ciemniejsze dla brunetek, zwłaszcza o wielkich oczach, których jaskrawa uroda wymaga silniejszego podkreślenia.

Krem pod puder także należy zastosować do urody, do koloru włosów i zabarwienia skóry.

Nakładanie różu i pudru na twarz wymaga wielkiej subtelności i znawstwa. I tak, chcąc nadać okrągłej twarzy ładny owal, wydłużyć ją, nakładamy róż bliżej nosa od góry do dołu podłużnym pasem, przeciwnie różując chudą twarz, robimy to bliżej skroni, w formę rozpłaszczonych plam, które wybitnie przyczyniają się do rozszerzenia twarzy.

NOS

To samo da się powiedzieć o pudrowaniu nosa. Szeroki nos należy wogóle mniej pudrować, niż wąski, zwłaszcza zaś po bokach; rozjaśniając bowiem grzbiet nosa, tem samem jakbyśmy przyciemniały boki, a więc zwężały go.

USTA

Jakże rzadko są ładnie pomalowane, a jak często twarz zależy od ładnych ust. Przedewszystkiem kardynalna zasada — nigdy nie malować takich ust, jakieby się chciało mieć, a tylko te, jakie się ma. Podobne fantazjowanie nadaje się tylko na scenę i musi być zrobione przez specjalistę. Następnie nigdy nie należy malować tylko warg, jest bowiem rzeczą obrzydliwą, gdy przy uśmiechu, lub otwarciu szerszem ust widać blade dziąsła. Ten martwy kolor w porównaniu z płomienną nieraz czerwienią warg odbiera pani całkowity urok. Zaradzić temu jest łatwo, używając różu do warg w płynie i smarując nim głęboko wewnątrz.

Następnie jeszcze jeden sekret pięknych ust — ich kusząca wilgotność, która przyciąga wzrok. Zwilżenie ust językiem jest nieładne i niepraktyczne, — należy więc przed wyjściem posmarować usta lekko wazeliną.

PODBRÓDEK.

Nie wymaga tyle nakładu pracy, wystarczy trochę różu na środku, co doda je bardzo wiele wdzięku, powodując kapryśne wysunięcie podbródka ku przodowi. Należy jednak zachować wielki umiar.

L.

NOWINY LEKARSKIE

Kronika — sensacje — ciekawe zdarzenia — humor

Doustna szczepionka przeciwtyfusowa

Państwowy Zakład Higjeny przeprowadza obecnie próby nad nowym typem doustnej szczepionki przeciwtyfusowej. Szczepionka ta różni się zasadniczo od tej, która produkowana była dotąd przez P. Z. H. Składa się ona mianowicie z dwóch części: z pastylki, zawierającej żółć i z osobnej ampułki, zawierającej płynną zawiesinę zabitych gorącem zarazków duru brzusznego.

* * *

Przeciw tyfusowi brzusznemu można szczepić przez injekcje podskórne albo też drogą doustną. Szczepienie doustne jest znacznie prostsze, nie wywołuje żadnej reakcji gorączkowej i nadaje się idealnie do masowego przeprowadzenia. Polska szczepionka doustna przeciwtyfusowa sporządzana była dotychczas w postaci pigułek, zawierających żółć i zabite zarazki duru brzusznego. W eksperymencie na zwierzętach uzyskać można znacznie lepsze wyniki wówczas, jeżeli żółć podamy osobno, przed szczepionką — właściwa zaś szczepionka przedstawiać się będzie w postaci płynnej zawiesiny zabitych zarazków. Żółć zmiata niejako śluz pokrywający błonę śluzową jelit, przygotowując ją do przyjęcia szczepionki. Szczepionka zaś płynna jest pewniejsza w działaniu niż zlepione i niezawsze się dobrze rozpuszczające pigułki. Obecna zatem szczepionka, projektowana przez P. Z. H. odpowiada najzupełniej oryginalnym przepisom jej odkrywcy.

Zastrzeżenia te nie odnoszą się do szczepionki przeciw czerwonce. Zarazek czerwonki wydziela bowiem silny jad i dzięki temu szczepionka doustna przeciwczerwonkowa nie wymaga uprzedniego przygotowania błony śluzowej jelit przez zażycie żółci.

Obecnie Państwowy Zakład Higjeny sporządza szczepionkę przeciw czerwonce w postaci płynnej. Jak się dowiadujemy zaszczepionych ma być tą szczepionką doustnie zgórą sto tysięcy osób na Kresach Wschodnich.

Ludność żyjąca w miejscowościach pozbawionych kanalizacji i dobrej wody do picia, narażona jest na czerwonkę. Obecna akcja zapobiegawcza okazać ma, czy wspomniana szczepionka doustna potrafi skutecznie uchronić przed zakażeniem czerwonką.

W przyszłym roku będzie można przystąpić do akcji szczepień doustnych przeciw tyfusowi brzusznemu, jeśli szczepionka okaże się dobrą.

DYPLOMOWANA NĘDZA.

Dane zebrane przez Naczelną Izbę Lekarską wykazują straszliwe położenie materjalne lekarzy.

Niektórzy z nich, praktykujący na prowincji, zarabiają po 50 zł. miesięcznie, z czego potrącane są świadczenia w wysokości 12 zł.

Na to trzeba kończyć gimnazjum, uniwersytet, odbywać żmudną praktykę szpitalną, by wkońcu zarabiać mniej aniżeli uliczny sprzedawca obwarzanków, czy jabłek.

Dyplomowana nędza to też sui generis przyczynek do współczesnych stosunków.

PLAGA ŻMIJ POD WARSZAWĄ.

Miejska służba zdrowia przypomina osobom wyjeżdżającym na letniska o wielkich ilościach żmij, które napotyka się obecnie zwłaszcza w okolicach lesistych. Pamiętać należy, że najpewniejszym środkiem ratunkowym przy ukąszeniu żmij jadowitych jest surowica lecznicza, którą można otrzymać we wszystkich aptekach.

Niezależnie od zastrzyku surowicy, ranę od ukąszenia żmij trzeba opatrzyć w ten sposób, by nie zatrzymywać upływu krwi. O ile ranka jest na nodze lub ręce należy nałożyć opaskę powyżej miejsca ukąszenia. Samą rankę zmywać czystą wodą, aby pewien czas krwawiła.

CHCIAŁ ZASTRZELIĆ LEKARZA
u łoża swej konającej żony

Do dyżurnego lekarza-ginekologa Ubezpieczalni Społecznej w Radomiu zgłosił się p. Krzyżkowski, prosząc o udzielenie pomocy lekarskiej żonie jego, oczekującej porodu.

Lekarz, który właśnie grał w brydża, skierował p. Krzyżkowskiego do akuszerki. Po dwugodzinnych poszukiwaniach udało się wreszcie p. Krzyżkowskiemu odszukać akuszerkę. W trakcie porodu okazało się jednak, że położnica potrzebuje pomocy lekarskiej. Zrozpaczony Krzyżkowski udał się więc do tego samego lekarza, który początkowo i teraz nie chciał przerwać partji brydża, ale zmuszony postawą męża chorej ostatecznie zgodził się pojechać.

W rezultacie położnica otrzymała pomoc lekarską z czterogodzinnem opóźnieniem, co niewątpliwie przyczyniło się do śmiertelnego przebiegu porodu.

Zrozpaczony mąż, na widok konającej żony, wpadł w szał i usiłował strzelić do lekarza. Tylko dzięki przytomności akuszerki i szofera, który przywiózł lekarza, nic doszło do zbrodni.

Ta makabryczna scena, rozgrywająca się u łoża umierającej matki pięciorga dzieci, wywołała olbrzymie wrażenie w całym Radomiu.

Mucha, powodująca śmierć

W szpitalu Dz. Jezus zmarł na oddziale wewnętrznym robotnik w majątku Falenty pod Warszawą, 23-letni Ignacy Kamiński.

Podczas pracy w stajni młodego robotnika ukąsiła w policzek mucha. W chwilę potem spuchła mu twarz, i zanim zdołano wezwać pomoc, stracił przytomność. Kamiński oprócz twarzy miał jeszcze spuchniętą okropnie całą lewą część ciała.

Lekarze stwierdzili, że Kamiński uległ zakażeniu krwi naskutek ukąszenia tajemniczej muchy. Jak się okazało mucha ta składa w ranie jajka, z których niesłychanie szybko wylęgają się larwy, atakujące warstwę podskórną, co sprowadza gwałtowne puchnięcie całego ciała. Niezastosowanie natychmiastowe odpowiednich szczepionek i zabiegów sprowadza na zatrutego gwałtowną śmierć.

Tajemniczym gatunkiem uśmiercającej muchy zainteresowały się władze lekarskie, wysyłając do Falent specjalną komisję sanitarną dla zbadania na miejscu niebezpieczeństwa i pochwycenia kilku okazów jadowitej muchy. Pozwoli to ustalić rodzaj jadu i wyprodukować w ambulatorjach odpowiednie antidotum. Badania komisji pójdą również w kierunku ustalenia pochodzenia tego niebezpiecznego gatunku much.

HUMOR

PIERWSZE BÓLE.

Doktór: — W jakiej okolicy poczuł pan najpierw bóle?

— W okolicy Dworca Głównego.

CYGARO.

— Dlaczego pan pali „reklamowe“ cygaro metrowej długości?

— Co miałem robić? Doktór pozwolił mi palić tylko jedno cygaro dziennie...

PROFESOR ROZTARGNIONY.

— Jak się pani podobało wczorajsze przedstawienie w teatrze?

— Nie byłam tam, panie profesorze, bolała mnie głowa, zostałam więc w domu i poszłam spać. Już o 8-mej byłam w łóżku.

— A dużo tam było ludzi?

PYTANIE NA CZASIE.

— Na co choruje zachodnia Europa?

— Na „hiszpankę“...

Nakładem Drukarni „Monolit“.
Red. odp.: R. Ajzenberg
Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.